Zeitmanagement

Jedem Menschen stehen 24 Stunden pro Tag zur Verfügung und diese sollten daher optimal genutzt werden. Dabei darf man aber effektives Zeitmanagement keinesfalls mit einer Stoppuhr assoziieren. ArbeitnehmerInnen denken häufig an unerledigte Arbeiten, die auf Erledigung warten! Resultierend daraus ergeben sich mangelnde Freizeit, körperliche Beschwerden oder familiäre Unstimmigkeiten. Ziel dieses Kurses ist es den TeilnehmerInnen Ziel-, Zeit- und Selbstmanagement im beruflichen und persönlichen Kontext aufzuzeigen. Die TeilnehmerInnen sollen eine Balance zwischen den verschiedenen Lebensbereichen erreichen. Persönliche Zeitfresser sollen erkannt und bearbeitet werden und die persönliche Lebensqualität durch den gezielten Umgang mit Stress gesteigert werden. Kursinhalte:

- Selbstmanagement – mein Zeitmanagement (Zeit-Typ)
- Zeitdiebe – und was kann man dagegen tun
- Die Fähigkeit das Wesentliche vom Unwesentlichen zu trennen
- Berufliche und private Ziele erkennen und formulieren u.v.m.

Kursdauer: 10 x 2 UE
Kosten: € 100,- / Person

Work-life-Balance

Tipps und Tricks zur Vereinbarkeit von Familie und Arbeit, um so den Ausgleich für sich selbst zu finden. Schwerpunkt: Müssen sich Frauen für Karriere oder Familie entscheiden? Möglichkeiten für den Ausgleich zur Arbeit selbst entdecken. Erwartungen an die Arbeit sollen reflektiert werden.
Kursdauer: 10 x 2 UE
Kosten: € 100,- / Person

Zielgruppe:

- ArbeitnehmerInnen in Kärntens Unternehmen

Beginn: 2009

Wir konzipieren auch jederzeit gerne Kurse nach Ihren Bedürfnissen und Wünschen.

Allgemeine Informationen

Kursdauer:	1 UE = 50 Minuten
Kosten:	Für AK-Umlagepflichtige gilt der AK- Bildungsgutschein in der Höhe von € 100,- / Für NICHT-AK-Umlagepflichtige je € 100,- pro Kurs
Ort:	Seminare werden bei genügend TeilnehmerInnen (8 TN) im Betrieb abgehalten

Dieser Folder bietet einen Auszug aus unserem Kursprogramm und beinhaltet somit nur einen Teil unseres Angebots. Wir konzipieren auch jederzeit gerne Kurse nach Ihren Bedürfnissen und Wünschen.

Für sämtliche Kurse steht Ihnen der **Bildungsgutschein der Arbeiterkammer Kärnten in Höhe von € 100,- Euro** zur Verfügung. Die Volkshochschule Kärnten übernimmt für Sie gerne die Abwicklung nach Bekanntgabe der relevanten Personaldaten.

Jeder Kurs setzt eine **Mindestteilnahme von 8 Personen** voraus. Sollte die MindestteilnehmerInnenzahl nicht erreicht werden, bieten wir die Möglichkeit der Aufzahlung (von Seiten der TeilnehmerInnen oder des Arbeitsgebers) oder einer Stundenkürzung.

Kontakte:

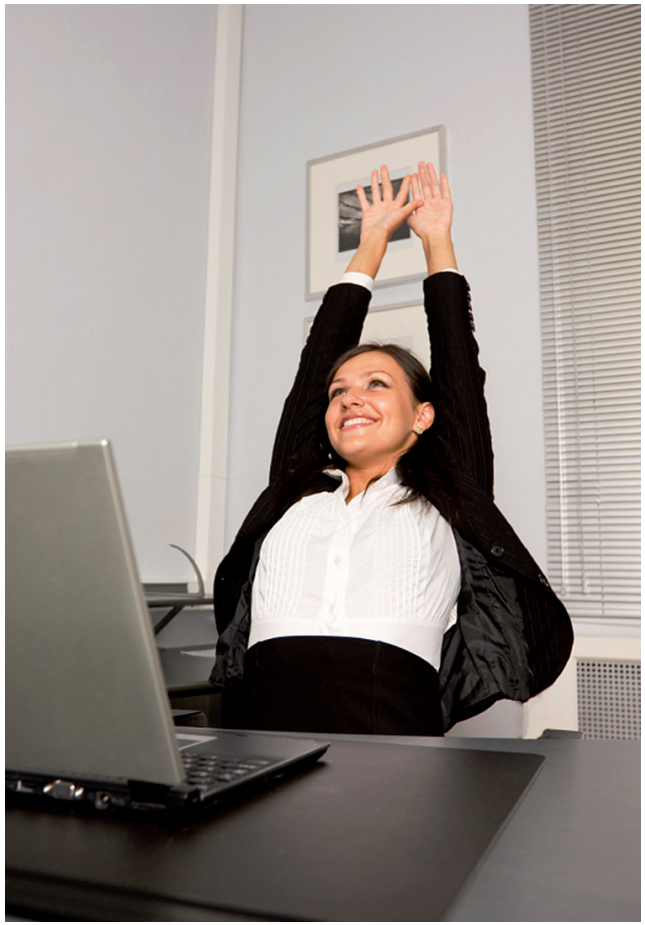
Die Kärntner Gebietskrankenkasse
Claudia Stumpfl
E-Mail: Claudia.Stumpfl@kgkk.at

Verein „Die Kärntner Volkshochschulen"
Projektleitung: Mag.ª Beate Gfrerer
E-Mail: b.gfrerer@vhsktn.at
Tel.: 050 477 7001

Projektkoordination: Mag.ª Cornelia Wieser
E-Mail: c.wieser@vhsktn.at
Tel.: 050 477 7025, Mobil: 0676 84 58 70 401

www.vhsktn.at

GKK KÄRNTEN · AK KÄRNTEN · die kärntner volkshochschulen



Drei Säulen Programm

Betriebliche Gesundheitsförderung

für ArbeitnehmerInnen in Kärntens Unternehmen

Beginn: 2009

Säule Ernährung - Kursvorschläge:

Gesund essen im Büro
Tipps und Tricks, wie Sie gesund und aktiv durch den Arbeitstag kommen, ohne auf die Lust des Essens zu verzichten. Angebot und Kaufentscheidung. Leichtprodukte und die Sache mit dem Fett. Fastfood, Fertiggerichte und Mikrowellenkost. Vorsicht Zucker! Regeln zur Verdauungsförderung.
Kursdauer: 6 x 2 UE **Kosten:** € 100,- / Person

Ernährungscoaching
Aufspüren von persönlichen Situationen, die zu übermäßigem Essen führen. Gespräche, Begleitung und Coaching auf dem Weg zu „Ihrem Körper".
Kleingruppenseminar mit max. 3 Personen
Kursdauer: 3 x 2 UE **Kosten:** € 100,- / Person

Zu ausgepowert um nach der Arbeit gesund zu kochen? Doch es zahlt sich aus!
Schnelle, aber auch gesunde Mahlzeiten werden vorgestellt und gemeinsam gekocht. Sie lernen, den inneren „Schweinehund" zu überwinden, um nach einem harten Tag etwas Gesundes aber Schmackhaftes zuzubereiten. Auch der Einfluss der Ernährung auf Körper und Geist soll näher erläutert werden.
Kursdauer: 6 x 3 UE **Kosten:** € 100,- / Person

Säule Bewegung - Kursvorschläge:

Ismakogie
Sanftes, wirbelsäulenschonendes Muskeltraining, das zu gesunder Haltung verhilft. Ismakogie formt die Figur, regt Durchblutung und Atmung an, mobilisiert die Darmtätigkeit und löst Verspannungen.
Kursdauer: 12 x 2 UE **Kosten:** € 100,- / Person

Spezialgymnastik gegen Rücken- und Nackenschmerzen
Lockerung und Kräftigung des Muskelapparates gegen Muskelverspannungen und Haltungsschäden.
Kursdauer: 12 x 2 UE **Kosten:** € 100,- / Person

Haltungsübungen für den Arbeitsplatz
Wir lernen gemeinsam die Techniken für die richtige Haltung am Arbeitsplatz. Kräftigungsübungen für den Stützapparat werden gezeigt, so dass sie in den Arbeitsalltag mit einfließen können.
Kursdauer: 12 x 2 UE **Kosten:** € 100,- / Person

Power-Rücken-Fit
Warm-up, Kräftigungsübungen für den gesunden Bewegungsapparat. (Bauch, Beine, Rücken, Schulter, Po); Stretching
Kursdauer: 12 x 2 UE **Kosten:** € 100,- / Person

Wirbelsäulengymnastik
Stärkung der Muskulatur, Mobilisierung, Koordination, Dehnen, Übungen mit Therapieball und Thera-Band.
Kursdauer: 12 x 2 UE **Kosten:** € 100,- / Person

Augentraining
Ganzheitliches Sehtraining. Die Übungen werden ohne Sehbehelfe durchgeführt und sollen die Augen für den Büroalltag stärken, so dass durch die Bildschirmarbeit keine weiteren Beeinträchtigungen hervorgerufen werden.
Kursdauer: 12 x 2 UE **Kosten:** € 100,- / Person

Pilates
Die Pilates- Technik nützt östliche Bewegungslehren und westliche Körperkultur. Kontrollierte Bewegung, Atemtechnik und Dehnung für eine bessere Körperhaltung.
Kursdauer: 12 x 2 UE **Kosten:** € 100,- / Person

Yoga
Aufrichten der Wirbelsäule, Korrektur von Fehlhaltungen, Dehnung, Entspannung und Kräftigung der Muskulatur. Die Atmung wird vertieft, schlechte Atemgewohnheiten werden erkannt. In fortgeschrittenen Übungen werden die Energiebahnen aktiviert, das Nervensystem wird gestärkt und der Geist auf Konzentrationsübungen vorbereitet
Kursdauer: 12 x 2 UE **Kosten:** € 100,- / Person

Body-fit
Intensives Warm-up, Kräftigung der gesamten Muskulatur, Bauch-Beine-Po Übungen, Stretching.
Kursdauer: 12 x 2 UE **Kosten:** € 100,- / Person

Fit & Dance & Power
Ausdauer- und Kräftigungstraining für Rhythmusfans! Aerobic-Schrittkombinationen mit Dance und Latin- Elementen mit anschließendem Bauch-Beine-Po-Workout.
Kursdauer: 12 x 2 UE **Kosten:** € 100,- / Person

Nordic walking
Ausdauertraining zur Verbesserung der Herz-Kreislaufleistung, löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich, steigert die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus und fördert das psychische Wohlbefinden.
Kursdauer: 12 x 2 UE **Kosten:** € 100,- / Person

Säule Stress - Kursvorschläge:

Umgang mit Stress
Belastungen und Stress werden von unserem Körper abgespeichert und „melden sich" oft in Form von psychosomatischen Beschwerden und Schmerzen wieder. In diesem Kurs lernen die TeilnehmerInnen Signale ihres Körpers wahrzunehmen und zu verstehen; eigene (Körper-) Ressourcen zu erkennen und somit eigene Kraftquellen zu nützen.
Kursdauer: 7 x 3 UE **Kosten:** € 100,- / Person

Entspannungstechniken
Die Entspannung ist der zentrale Punkt im Umgang mit Stress und in der Burn Out Prophylaxe. In diesem Kurs lernen die TeilnehmerInnen verschiedenste Methoden der Entspannung anzuwenden wie z. B. Atemtechniken, Autogenes Training, Entspannung nach Jacobson, Phantasiereisen, Imaginationen etc.
Kursdauer: 10 x 2 UE **Kosten:** € 100,- / Person

Training zur Verarbeitung des Arbeitsalltages - Reflexion des beruflichen Handelns
Wir suchen gemeinsam nach Lösungen. Es können Themen bearbeitet werden wie z. B. Umgang mit schwierigen Arbeitssituationen, Umgang mit Konflikten am Arbeitsplatz, Nutzung von Ressourcen usw.
Die Reflexionsfähigkeit kann mit Übungen gestärkt werden, denn nur durch regelmäßige Reflexion kann eine work-life-balance erreicht werden.
Kursdauer: 10 x 2 UE **Kosten:** € 100,- / Person

Veränderungen effektiv managen
In diesem Kurs können TeilnehmerInnen berufsrelevante Themen reflektieren. Kursziele sind, dass die TeilnehmerInnen eine positive Einstellung zu Veränderungsprozessen gewinnen und ihre Notwendigkeit erkennen. Weiters soll die Dynamik von Veränderungen verstanden, mitgestaltet, mitgetragen und nachhaltig gesichert werden.
Kursinhalte:
- Philosophie des Wandels und dessen Bedeutung und Auswirkung auf Menschen
- Die sieben Phasen der Veränderung
- Woran wir die Phasen erkennen und wie wir uns verhalten
- Die Kraft des Denkens
- Den persönlichen Gewinn von Veränderungen transparent machen u.v.m.

Kursdauer: 10 x 2 UE **Kosten:** € 100,- / Person