

NETZWERKTREFFEN

„GESUNDES KLIMA IM KINDERGARTEN:
ZUR STÄRKUNG FÜR MICH. ZUR STÄRKUNG
FÜR DAS TEAM.“



TAGUNGSMAPPE

WIENER RATHAUS, 9. APRIL 2024 09:00 – 16:00 UHR



08:30 Uhr	EINLASS, REGISTRIERUNG
09:00 Uhr	ANKOMMEN UND VERNETZUNG
09:15 Uhr	BEGRÜSSUNG UND PROJEKT-VORSTELLUNG Tanja Founé & Clara Strozer, <i>Projektteam, Wiener Gesundheitsförderung – WiG</i>
09:30 Uhr	KENNELERNEN AN DEN TISCHEN
10:00 Uhr	KEYNOTE Die Kraft der Wertschätzung: Positive Psychologie und Job Crafting als Schlüssel für mehr Wohlbefinden im Berufsalltag Carmen Steinhöfler, MA & Magdalena Thaller-Schneider, MA <i>Wissenschaftliche Mitarbeiterinnen und Lektorinnen an der FH Burgenland</i>
10:40 Uhr	PAUSE
11:00 Uhr	MITMACHAUSSTELLUNG „Gesunde Klima-Stationen zur Stärkung des ICH und des Teams“
12:00 Uhr	MITTAGSPAUSE
13:00 Uhr	BESUCHEN SIE 1 VON 3 WORKSHOPS WORKSHOP 1 Boxenstopp für das ICH Birgit Pichler WORKSHOP 2 Trommeln zu höherer Teamfähigkeit Hermann Hombauer, power-drums WORKSHOP 3 „Happy Place“: Wie Kindergarten ein Ort des Aufblühens wird Margot Maaß
15:45 Uhr	TROMMELKONZERT
16:00 Uhr	ENDE DER VERANSTALTUNG

Die Veranstaltung wird von **Mag.^a Gerhild Deutinger, impulsbüro**. moderiert.



HINWEIS

Wir sind ein **ÖkoEventPLUS** und das bedeutet, wir haben geringere Umweltauswirkungen als herkömmliche Events. Die ÖkoEvent-Kriterien sorgen dafür, dass mehr regional und biologisch produzierte Lebensmittel unter Beachtung des Tierwohls verwendet und die Ressourcen geschont werden sowie weniger Abfälle und Emissionen entstehen.



DIE KRAFT DER WERTSCHÄTZUNG:

Positive Psychologie und Job Crafting als Schlüssel für mehr Wohlbefinden im Berufsalltag

Wissenschaftliche Studien belegen, dass Wertschätzung das Wohlbefinden und die Gesundheit von Mitarbeiter*innen fördert und zu einer Reduzierung von Stress und Burnout beiträgt. Unterstützt durch den Ansatz der Positiven Psychologie und des Job Craftings kann Wertschätzung folglich als ein entscheidender Schlüssel für ein gesundes Arbeitsklima und mehr Wohlbefinden im Berufsalltag von Mitarbeiter*innen des Elementarbereichs gesehen werden.

Die Positive Psychologie, basierend auf dem PERMA-Modell von Martin Seligman, identifiziert wesentliche Faktoren für ein erfülltes Berufsleben. Durch Job Crafting, also das aktive Gestalten der eigenen Rolle und Aufgaben, wird darüber hinaus ermöglicht, das eigene Arbeitsumfeld an die individuellen Bedürfnisse anzupassen und dadurch Wohlbefinden zu steigern und ein gesundes Arbeitsklima zu schaffen.

Ein gesundes Arbeitsklima bedeutet, nicht nur Kolleg*innen anzuerkennen, sondern auch den eigenen Wert im beruflichen Kontext zu erkennen und sich auf Stärken zu besinnen. Durch diese bewusste Selbst- und Fremdwahrnehmung entsteht eine Arbeitsatmosphäre, in der sich alle Teammitglieder wohl fühlen.

Carmen Steinhöfler, MA ist in Forschung und Lehre an der FH Burgenland am Department Gesundheit tätig. Zu Ihrem Masterstudium im Fachbereich Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung ist sie auch ausgebildete Elementarpädagogin. In ihren Forschungsarbeiten und der Gesundheitsförderungspraxis beschäftigt sie sich mit Betrieblichem Gesundheitsmanagement, Sinnerleben in der Arbeitswelt sowie generell mit den Zusammenhängen von Gesundheit, Wohlbefinden und Arbeitszufriedenheit.



Foto: © FH Burgenland

Magdalena Thaller-Schneider, MA ist wissenschaftliche Mitarbeiterin und Lehrende an der Fachhochschule Burgenland am Department Gesundheit. Sie hat bereits an diversen anwendungsorientierten Forschungs- und Praxisprojekten im Bereich der Gesundheitsförderung mitgewirkt. Ihr Forschungsschwerpunkt liegt in der zielgruppen- und settingspezifischen Gesundheitsförderung. Ihre Arbeit konzentriert sich auf die Entwicklung und Implementierung von Strategien zur Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens durch Anwendung theoretischer Modelle und partizipativer Methoden.



Foto: © FH Burgenland

WORKSHOPS

WORKSHOP 1

Boxenstopp für das ICH

Wenn das eigene Wohlbefinden manchmal auf der Strecke bleibt, ist es Zeit, einen „Boxenstopp“ einzulegen. Das ICH braucht Stärkung: durch Fokus auf Selbstfürsorge, bewusstes Stressmanagement und den Blick auf die eigene Gesundheit. In diesem interaktiven Workshop checken Sie Ihren inneren Akku und erleben, wie Sie mit kleinen Hacks das eigene Wohlbefinden stärken können. Wir wollen Ihre Ressourcen aufladen und Ihnen einfache Tools für sich und Ihre Kolleg*innen mitgeben.

Birgit Pichler ist Unternehmensberaterin, Trainerin und Moderatorin im Feld der Gesundheitsförderung. Als zertifizierte Beraterin unterstützt sie Betriebe, Führungskräfte und Teams in der Stärkung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz.



Foto: © Silberfoto

WORKSHOP 2

Trommeln zu höherer Teamfähigkeit

Ein Team ist wie eine Band: jede*r (spielt) für sich, und doch alle gemeinsam. Wie miteinander Trommeln den Zusammenhalt in einer Gruppe verbessert, zeigen die Drum Coaches von power-drums. Sie laden ein, mit afrikanischen Klängen, karibischen Melodien und allerlei Instrumenten zu gegenseitiger Verantwortungsübernahme und einer positiven Fehlerkultur im Kindergarten zu gelangen.

Hermann Hombauer ist Künstler, Musiker, Wirtschaftsfachmann, Trainer und Gründer von power-drums. Er hat sich selbst gesund getrommelt und gibt nun – gemeinsam mit anderen professionellen Drum Coaches – seine Erfahrungen und v. a. seine tiefen Kenntnisse an Firmen, Schüler*innen, Pädagog*innen und auch private Personen weiter.



Foto: © Hermann Hombauer

WORKSHOP 3

„Happy Place“ – wie Kindergarten ein Ort des Aufblühens wird

Kann man Glück und Zufriedenheit lernen? Ja, neueste Erkenntnisse aus der Glücksforschung und Neurowissenschaft bestätigen das. Durch gezielte Strategien lässt sich nicht nur das individuelle Wohlbefinden steigern, sondern auch ein harmonischeres Miteinander im Team fördern. In diesem Workshop lernen Sie Wissenswertes und praktische Tipps kennen, wie Sie und Ihr Umfeld aufblühen und der Kindergarten zum „Happy Place“ wird.

Margot Maaß ist Glücksexpertin und inspiriert Menschen, ihr Glück selbst in die Hand zu nehmen und so auch ihre Resilienz zu stärken. Dabei kombiniert sie das Wissen der Positiven Psychologie und modernen Hirnforschung mit ihrer Erfahrung in der Persönlichkeitsentwicklung. Sie hat die Initiative „Schulfach Glück“ mitgegründet und leitet mit ihrem Unternehmen „die Sinnstifter“ Lehrgänge für Pädagog*innen, Trainer*innen und Coaches.



Foto: © Andrea Sojka Fotografie

GESUNDES KLIMA „MITMACHAUSSTELLUNG“

Alice Klopft

Energieausgleich mit Klopfakupressur. Durch sanftes beklopfen der Meridian-Endpunkte können negative Emotionen stark neutralisiert und Positives wie Freude, Mut, Gelassenheit verstärkt werden.

alice-klopft.com

Kukurma + Gini Tao

Durchgelüftet – Runterkommen und Entspannen mit einfachen Yoga- und Atemübungen.

kukurma.at

ginitao.com

Bewepsy

Mit konkreten Bewegungshandlungen aus der Psychomotorik Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken.

bewepsy.at

Leaders Fitness

Effektives, gesundes Pausenmanagement durch Bewegen – um die beruflichen Herausforderungen körperlich und geistig besser bewältigen zu können.

leadersfitness.at

Feng Shui

Gesundheit bedeutet auch ein harmonisches Umfeld. Daniela Ecker gibt Tipps zur Gestaltung des Arbeitsplatzes nach Feng Shui Kriterien.

danielaecker.at

Julika

Selbstfürsorge beginnt im Mund. Die eigene Ernährung ist der bestmögliche Treibstoff, um für einen körperlich und psychisch herausfordernden Alltag zu meistern. Julika hat einfache (Rezept-) Tipps und stärkende Snacks zur Verkostung.

julika.at

Physio Austria

Physiotherapie als Gesundheitsförderung und Beschwerden-Prävention im beruflichen Alltag.

physioaustria.at

Aroma und Kräuter

Das Räuchern und Aromamischungen helfen das Raumklima zu beeinflussen. Die Sinne werden auf vielfältige Weise angesprochen und es macht Kindern Spaß ein gemeinsames Ritual zu zelebrieren. Beim Infostand „HeDu und Du“ zeigt Kräuterpädagogin Irene Herfert-Dumser welche Mischungen entspannen, die Kreativität fördern oder Kraft und Mut geben. Gemeinsam stellen wir Mischungen zum Mitnehmen her.

hedu-unddu.at

Klangmassage

Effektives, gesundes Pausenmanagement durch Bewegen – um die beruflichen Herausforderungen körperlich und geistig besser bewältigen zu können.

leadersfitness.at

Malen

Wir bieten kreative und entspannende Workshops und Kurse für Mitarbeiter*innen des Elementarbereichs und Kinder an, die darauf abzielen, alle fünf Sinne zu aktivieren und meditatives Malen sowie andere kreative und entspannende Techniken zu praktizieren. Diese Programme helfen dabei, die Sinne zu aktivieren und meditatives Malen als Methode zur Förderung des inneren Gleichgewichts und der emotionalen Gesundheit zu nutzen. Durch Malen, entspannende Aktivitäten und geführte Meditation werden Teilnehmende eingeladen, ihre inneren Ressourcen zu entdecken und ihr Wohlbefinden zu steigern.

malibri.at

gluecksinn.at

TIPP

Die Wiener Gesundheitsförderung - WiG unterstützt mit der Fördermöglichkeit „Ihre gesunde Idee für den Kindergarten!“ Aktivitäten, die dazu beitragen, das Umfeld in der Lebenswelt Kindergarten gesundheitsförderlich zu verändern.

Weitere Informationen gibt es hier:

wig.or.at/foerderungen/
netzwerk-gesund-im-wiener-kindergarten

Damit wir unsere Veranstaltung in Zukunft noch besser gestalten können, bitten wir um

→ **FEEDBACK**

Das Netzwerktreffen wird von der Wiener Gesundheitsförderung – WiG veranstaltet und im Rahmen des Projekts „Netzwerk Gesund im Wiener Kindergarten“ umgesetzt. Für die inhaltliche Gestaltung der Netzwerk-Aktivitäten ist die Netzwerk-Koordinationsgruppe verantwortlich - ein wichtiges Gremium für die kindergarten- und trägerübergreifende Vernetzung. Mitglieder der Koordinationsgruppe sind: Wiener Gesundheitsförderung – WiG, Stadt Wien – Kindergärten, Wiener Kinderfreunde, Kinder in Wien - KIWI, St. Nikolausstiftung Erzdiözese Wien, Dachverband Wiener Privatk Kindergärten und -horte, Verein Wiener Kindergruppen, Vereinigung Katholischer Kindertagesheime. Im Zuge der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds (LGFF) eingerichtet. Das „Netzwerk Gesund im Wiener Kindergarten“ wird daraus finanziert.

Weitere Informationen zum Projekt „Netzwerk Gesund im Wiener Kindergarten“ finden Sie unter:

wig.or.at/programme/gesunde-kinder/netzwerk-gesund-im-wiener-kindergarten

IMPRESSUM

Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35–43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel.: 01 4000-76949, E-Mail: office@wig.or.at, www.wig.or.at, Inhalt: Clara Strozer, MSc (Wiener Gesundheitsförderung – WiG) und Mag.^a Gerhild Deutinger (impulsbüro)
Gestaltung: vdg.at / Sageder. Stand: April 2024.



Einladung zur Online-Projektschmiede

„Ihre gesunde Idee für den Kindergarten!“ - unter diesem Motto unterstützt die Wiener Gesundheitsförderung – WiG im Rahmen des Projekts [„Netzwerk Gesund im Wiener Kindergarten“](#) Aktivitäten, die dazu beitragen, das Umfeld in Ihrer Lebenswelt Kindergarten gesundheitsförderlich zu verändern und das Wohlbefinden der Kinder und Mitarbeiter*innen zu steigern. Das kann die Organisation eines Bewegungsfestes sein, ebenso wie eine Kräuterwanderung oder ein kreativer Malworkshop.

Die Wiener Gesundheitsförderung – WiG und das von ihr beauftragte Projektbüro beraten und unterstützen Sie bei der Entwicklung und Einreichung Ihrer Initiative. Ihre gesunden Ideen rund um die Themenbereiche Ernährung, Bewegung und Seelische Gesundheit sind willkommen!

Was erwartet Sie in der Projektschmiede?

- kurze Vorstellung der Fördermöglichkeit: Worum geht's bei „Ihre gesunde Idee für den Kindergarten!“?
- Lassen Sie sich von einem Einblick in bisherige Initiativen inspirieren!
- „Vom Reden ins Tun kommen“: Entwickeln Sie Ihre eigene Idee(n) bzw. denken Sie mit Gleichgesinnten Ihre Idee weiter und richten Sie Ihre Fragen und Anregungen direkt an das Projektbüro bzw. die Wiener Gesundheitsförderung – WiG.

MITTWOCH, 15. Mai 2024 | 15.30 – 17.00 Uhr | Online

Anmeldung: Die Teilnahme ist kostenlos. Wir bitten um verbindliche Anmeldung bis spätestens 13.05.2024. >> [zur Anmeldung](#) << (Link anklicken)

Zugang: Sie bekommen ein paar Tage vor der Veranstaltung den Zugangslink zugesendet.

Wir laden alle interessierten Personen – ob mit oder ohne Ideen im Gepäck – ganz herzlich zur Online-Projektschmiede ein. **Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!**

Weitere Informationen zur Fördermöglichkeit unter:

<https://www.wig.or.at/foerderungen/netzwerk-gesund-im-wiener-kindergarten>