



**Versicherungsanstalt  
öffentlich Bediensteter**

# **EINLADUNG**

## **ZUM 2. SYMPOSIUM**

**„Arbeitsplatz Schule:  
Gesund lehren, gesund führen, gesund leben“**

**Dienstag, 9.4.2019  
D3 Convention Center, Wien**



## ReferentInnen

### **Dr. Christian Scharinger, MSc**



Gesundheitssoziologe, Organisations-, Personalentwickler und Coach, Mitglied der Österreichischen Vereinigung für Supervision, selbstständiger Berater und Coach

Beschäftigt sich seit 15 Jahren in den Feldern Forschung, Ausbildung, Vernetzung und Projektpraxis mit dem Konzept der Gesundheitsförderung. Arbeits- und Forschungsschwerpunkte: Betriebliche Gesundheitsförderung, Gesundheitsverhalten von Jugendlichen und PädagogInnengesundheit

### **Ingrid Amon**



Trainerin für Stimm- und Sprechtechnik, Gründerin des Instituts für Sprechtechnik in Wien, Mitglied des Austrian Voice Institute und Präsidentin des Europäischen Netzwerkes [www.stimme.at](http://www.stimme.at), Autorin des Buches „Die Macht der Stimme“

Zwanzig Jahre Erfahrung als Sprecherin und Moderatorin beim ORF und fast dreißig Jahre als Trainerin für Sprechtechnik, Rhetorik und Präsentation



### **Ingo Vogl**

Im Kabarett schauen wir uns den Beipackzettel zum Leben an. Das Gesundheitskabarett regt zum Lachen an, gibt Tipps für eine gesündere Zukunft und senkt möglicherweise den Blutdruck (schon allein, weil man vergessen hat, dran zu denken). Für Wirkung und Nebenwirkungen sichern Sie sich einen Platz in der ersten Reihe.

# Programm

- 
- 13:00 Uhr**      **Registrierung**  
*Come together mit gesundem Buffet*
- 13:30 Uhr**      **Begrüßung**
- 13:40 Uhr**      **Impulsreferat**  
*Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Schule*  
**Dr. Christian Scharinger, MSc**
- 14:00 Uhr**      **Impulsvortrag mit praktischen Übungen**  
*Gut bei Stimme:*  
*Stimm- und Sprechtechnik im Unterricht*  
**Ingrid Amon**
- Wie Stimme wirkt:  
Das Neueste aus der Sprechwirkungsforschung
  - Stimme macht Stimmung:  
Die Stimme als Vorbild und Motivation
- 14:45 Uhr**      **Bewegte Pause mit Mag. Dr. Hannes Pratscher**
- 15:15 Uhr**      **Workshoprunde**
- 16:45 Uhr**      **Kaffeepause**
- 17:00 Uhr**      **Gesundheitskabarett**  
**Ingo Vogl**
- 18:00 Uhr**      **Ende der Veranstaltung**
- Moderation:**      **Dr. Christian Scharinger, MSc**

# Workshops

Folgende vier Workshops stehen zur Auswahl – die Anmeldung erfolgt vor Ort:

**Workshop 1:** ***Gut bei Stimme:  
Stimm- und Sprechtechnik im Unterricht***  
**Ingrid Amon**

- Das sprechtechnische Handwerkszeug in Theorie und Praxis: Was Sie von Atemtechnik über Artikulation, Stimmbandpflege, Körperresonanz bis hin zum Zwerchfelleinsatz (Stütze) unbedingt wissen müssen
- Stimmhygiene und Stimmpflege im schulischen Alltag
- Basisübungen und ihre unmittelbare Wirkung auf die Stimmqualität

**Workshop 2:** ***Starkes ICH – Starkes WIR:  
Mit Begeisterung und Wertschätzung führen***  
**Mag. Boris Zalokar**

- Führung bedeutet Verantwortung und Herausforderung meistern
- Führung bedeutet eigene Potenziale entfalten und gemeinsam integrieren
- Werfen Sie einen persönlichen und praxisnahen Blick auf die vielen Facetten „Gesunder Führung“

**Workshop 3:** ***Den inneren Kritiker überlisten und  
motiviert im Schulalltag durchstarten***  
**Dr. Thomas Wörz**

- Wie lerne ich, mit meinem „inneren Kritiker und Perfektionisten“ konstruktiv umzugehen?
- Wie schaffe ich es, belastende Situationen als attraktive Herausforderung zu bewerten?
- Wie finde ich meine optimale Energiebalance und wie kann ich diese „optimistische“ Einstellung auf mein Umfeld übertragen?

**Workshop 4:** ***Fit in 1 Minute – noch fitter in 5 Minuten***  
**Mag. Dr. Hannes Pratscher**

- Grundlagen eines gesundheitsorientierten Bewegens
- Kurze Bewegungsprogramme für den täglichen Gebrauch
- Bewegung und Verhaltensänderungen zur Stärkung des Rückens
- „Entspannt in 1 Minute – noch entspannter in 5 Minuten“

# Anmeldung

## **Wir bitten Sie, die Anmeldung über ph-online durchzuführen:**

- Das Symposium wird von der PH Wien als Fortbildung für Schulleitungen und Lehrkräfte anerkannt
- Die Anmeldung zur Veranstaltung mit der LV Nr. 4019GEL302 ist über ph-online von 1.11. bis 30.11.2018 möglich
- Teilnahmebestätigungen können über ph-online ausgedruckt werden

Die Anmeldung zum gewünschten Workshop ist nur direkt vor Ort bei der Veranstaltung möglich. Bitte beachten Sie, dass die begrenzten Plätze pro Workshop in der Reihenfolge der Ankunft vergeben werden.

## **Information und Kontakt:**

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter (BVA)

Referat Gesundheitsförderung

E-Mail: [symposium.wien@bva.at](mailto:symposium.wien@bva.at)

Telefon: 050405-21714

Josefstädter Straße 80, 1080 Wien

## **Wir freuen uns auf Ihr Kommen!**

## **Das Gesundheitsförderungsteam der BVA**



Gefördert aus den Mitteln des  
Landesgesundheitsförderungsfonds Wien



Wir fördern Gesundheit!



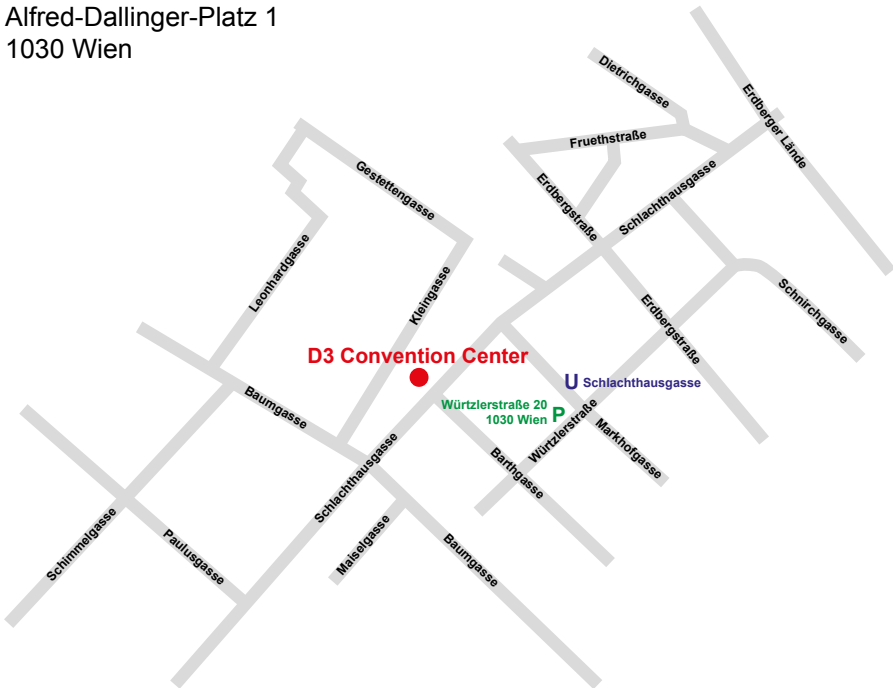
Es wird darauf hingewiesen, dass am Veranstaltungsort Fotos angefertigt werden und zu Zwecken der Dokumentation der Veranstaltung gegebenenfalls auch im Internet (insbesondere auf unsere Homepage) oder in Printmedien veröffentlicht werden können.

Weitere Informationen zum Datenschutz und über Ihre Betroffenenrechte entnehmen Sie dem Datenschutzbereich auf der BVA-Homepage.

# Anfahrtsplan

## **Veranstaltungsort:**

D3 Convention Center  
Alfred-Dallinger-Platz 1  
1030 Wien



### **Parkmöglichkeit:**

Die öffentliche Garage APCOA Arkadenhof, Würtzlerstraße 20, 1030 Wien, ist zwei Gehminuten vom D3 entfernt. Das Parkhaus ist kostenpflichtig: EUR 2,50 pro Stunde.

Rund um das D3 ist das Parken zu festgesetzten Zeiten gebührenpflichtig.

### **Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:**

Das D3 liegt direkt an der U3 Schlachthausgasse und ist über die Straßenbahnlinie 18 sowie die Buslinien 77A und 80A unmittelbar erreichbar.