

Lieber gleich berechtigt als später – Wie bleiben wir rundum gesund?



Fortbildungsveranstaltung
der Gleichbehandlungsbeauftragten
und des Fachbereichs Frauen und
Gleichstellung der Abteilung JUFF.

Donnerstag, 10. März 2016
Bildungsinstitut Grillhof
Vill bei Innsbruck

Mit Unterstützung durch die Abteilung
Organisation und Personal
Sponsoring durch GÖD – Gewerkschaft Öffentlicher Dienst

Die Anforderungen des Alltags sind vielfältig: Beruf, Familie, Freunde, Zeit für uns selber, wollen unter einen Hut gebracht werden. Aus Möglichkeiten und Verpflichtungen, Geplantem und Unvorhergesehenem, Wichtigem und Dringendem muss gewählt bzw. abgewählt werden. In dieser Lebenskunst braucht es Anhaltspunkte: Die Besinnung auf Werte, immer wieder Innehalten, schlussendlich ein „intentionales Ja“ zu dem, was gerade ansteht oder wofür ich mich entschieden habe, geben Orientierung und halten langfristig gesund.

Neben der Selbstsorge, einem achtsamen Umgang mit sich und anderen und sinn-vollem Agieren braucht es aber auch die Unterstützung von betrieblicher Seite.

So bedeutet die Vereinbarkeit von Beruf und Familie eine große Herausforderung für berufstätige Eltern. Ihr Gelingen ist wesentlich vom Angebot an Kinderbetreuungsplätzen und betrieblichen Rahmenbedingungen, wie beispielsweise die Unterstützung des Wiedereinstiegs nach der Karenz, die Förderung der Väterkarenz usw. abhängig.

Maßnahmen zur Förderung der Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu treffen ist Aufgabe des Dienstgebers und ein wesentlicher Inhalt des Frauenförderungsprogrammes der Landesverwaltung, auf gegenseitiges Verständnis, Achtung und Wertschätzung wird im Leitbild der Landesverwaltung hingewiesen.

Anna Maria Pircher-Friedrich beschäftigt sich in ihrem Referat mit der Frage, welche Geisteshaltung zu einem gesundheitsfördernden Umfeld beitragen kann.

Anschließend beleuchtet Margarethe Hochleitner einen geschlechtsspezifischen Zugang zur Medizin mit der Frage – Gender Medizin, was bringt das?

Markus Lechner, Betriebsarzt der Landesverwaltung stellt die konkreten Angebote der Arbeitsmedizin vor.

Die Workshops im Anschluss bieten vielfältige Zugänge zum Thema: Vom genauen Hinschauen, welche Werte gesunderhaltend sind bis zur konkreten Beschäftigung mit Gender Medizin, der Aktivierung der eigenen Kraftquellen und das Setzen von Grenzen.

Mag.^a Isolde Kafka und Mag.^a Petra Kofler

Programm

08:45 Uhr	Eintreffen
09:00 Uhr	Offizielle Tagungseröffnung
09:15 Uhr	Impulsreferat und Diskussion
10:15 Uhr	Pause
10:45 Uhr	Vorträge und Diskussion
12:30 Uhr	Mittagessen
13:30 Uhr	Workshops
17:00 Uhr	Ausklang mit Buffet

Organisatorisches

Die Veranstaltung findet als berufsbegleitende Weiterbildung für Frauen und Männer aller Verwendungsgruppen, auch für VerwaltungspraktikantInnen statt. Allfällige Fahrtkosten können mit der Reiserechnung geltend gemacht werden.

Ein allgemeiner Shuttledienst ist auf Grund der Personenanzahl nicht möglich. Wenn jemand keine Möglichkeit hat, selber zum Grillhof zu kommen, ersuchen wir um einen entsprechenden Vermerk auf der Anmeldung.

Impulsreferat

Prof.ⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Anna Maria Pircher-Friedrich

Professorin und Bereichsleiterin für Human Resource Management am Management Center Innsbruck, Dozentin an der ZfU – International Business School Talwil/Zürich
Autorin

Gesund erhaltend, erfolgreich und erfüllt leben und leisten

In der heutigen schnelllebigen, komplexen Wohlstands- und Leistungsgesellschaft ist für Führende und Mitarbeitende die körperliche, seelische, soziale und existenzielle Gesundheit eine absolute Voraussetzung, um die täglichen Herausforderungen erfolgreich meistern zu können.

Im Vortrag werden Geisteshaltungen aufgezeigt, auf deren Grundlage Persönlichkeitsstärke und eine gesund erhaltende Lebensweise entwickelt werden können.

Vortrag

Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Margarethe Hochleitner

Professorin für Gender Medizin, Direktorin des Frauengesundheitszentrums, Leiterin der Koordinationsstelle für Gleichstellung, Frauenförderung und Geschlechterforschung
Vorsitzende des Arbeitskreises für Gleichbehandlungsfragen der MUI
Fachärztin für Innere Medizin

Gender Medizin – Was bringt das?

Gender Medizin betrachtet bei allen Erkenntnissen der Medizin, ob sie für Frauen und Männer geprüft sind und welche Auswirkungen eventuelle Unterschiede auf die Gesundheit von Frauen und Männern haben. Gender Medizin bringt für Frauen und Männer bessere, maßgeschneiderte medizinische Angebote in Prävention, Diagnose, Therapie und Rehabilitation. Medikamente wurden bis zum 21. Jahrhundert nicht an Frauen getestet und damit waren auch ihre Wirkungen und Nebenwirkungen bei Frauen nicht bekannt. Gender Medizin versucht nun alle Gebiete der Medizin auf Unterschiede zu untersuchen und diese aufzuzeigen, um bessere Medizin für alle zu entwickeln.

Vortrag

Dr. Markus Lechner, MSC

Leiter des Arbeitsmedizinischen Dienstes in der Landesverwaltung

Arbeitsmedizinischer Dienst der Landesverwaltung

Seit einiger Zeit wird der arbeitsmedizinische Dienst in der Landesverwaltung wesentlich erweitert. Dr. Markus Lechner Msc berichtet in seinem Referat über die Angebote der Arbeitsmedizin für alle Bediensteten.

Workshop 1

Prof.ⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Anna Maria Pircher-Friedrich

Wie bleiben wir rundum gesund?

In dem Workshop beschäftigen wir uns konkret damit, was uns gesund bleiben lässt, und wir vertiefen die Impulse des Vortrags mit unseren eigenen Erfahrungen.

Workshop 2

Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Margarethe Hochleitner

Dr.ⁱⁿ Angelika Bader

Ärztin an der Frauengesundheitsambulanz
Ärztin für Allgemeinmedizin

Dr.ⁱⁿ Heidi Siller

Klinische Psychologin
Frauengesundheitszentrum MUI

Gender Medizin – Frauengesundheit – Was brauchen wir?

Gender Medizin versucht maßgeschneiderte medizinische Angebote für Frauen und Männer zu entwickeln. Brauchen wir da noch Frauengesundheit? Welche Angebote nur für Frauen sind weiterhin notwendig? Welche Schwerpunkte sollen gesetzt werden? Welche Gruppen von Frauen unter Einschluss von Diversity sind anzusprechen? Wie ist der Gedanke Frauengesundheit in der Bevölkerung zu implementieren? Wie weit ist hier auch betriebliche Gesundheitsförderung gefordert? Der Workshop entwickelt die Forderungen der TeilnehmerInnen bezüglich Frauengesundheit im Rahmen unseres Gesundheitssystems.

Workshop 3

Dr.ⁱⁿ Heidi Vonwald,

Psychotherapeutin,
Lehrtherapeutin der Ausbildungsinstitute für Logotherapie und Existenzanalyse Österreich, Schweiz, Südtirol, Barcelona
Supervisorin

Tief in mir ist eine Quelle

Es liegt an uns, heilsame Inspirationen aus dem geistig Unbewussten wirksam werden zu lassen. Die Ursachen und Gründe für den Mangel an Selbstwert – die zerstörerischen Energien aus unserer Tiefe – sind häufig in unserer Lebensgeschichte grundgelegt, dann dürfen noch starke Verletzungen und die inneren Gegenspieler den Ton angeben. Oft genügt schon ein kleiner Anstoß, um viel in Gang zu bringen. Negative Zuschreibungen, Glaubenssätze können in positive Energien gewandelt werden. *In jedem von uns leben ein böser und ein guter Wolf. Welche Wölfin füttere ich aus Gewohnheit in mir? (Indianer-Weisheit)*

Workshop 4

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Katharina Novy

Soziologin, Psychodramaleiterin.
www.perspektivenveraendern.at

Meine Kraft und meine Grenzen

In diesem Workshop gehen wir auf interaktive Weise – mittels Aufstellungen, Szenen u.ä. – der Frage nach, wie wir angesichts steigender Leistungsanforderungen unsere Kräfte bewahren können – und wo es auch gemeinsam Grenzen zu setzen gilt.

Workshop 5

Mario Stenyk

Lern-Trainer & Lern-Coach

Spielerisch und kreativ arbeiten, strukturieren und lernen

Wenn wir die natürliche Funktionsweise unseres Gehirns berücksichtigen fällt uns alles leichter. Kreative Arbeitstechniken sorgen für Spaß und gute Laune bei erhöhter Produktivität. Erleben Sie den Unterschied.