

Kreative Gesundheitsförderung

Gesundheit ist das nicht so ein Neujahrsvorsatz, der dann am 2. Jänner wieder vergessen wird? Gehört da nicht Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit dazu?

Gesundheitsdefinition der WHO 1948: „Gesundheit ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen. Sich des bestmöglichen Gesundheitszustandes zu erfreuen ist ein Grundrecht jedes Menschen, ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung.“

Das scheint ein hoher Level zu sein.

Bei der kreativen Gesundheitsförderung begeben wir uns auf die Suche nach einem gesundheitsfördernden Weg, der alltagstauglich ist und das eigene Wohlbefinden steigert.

Trainingsziele

- Selbstreflexion
- Selbstwertstärkung
- Eigene Kraftressourcen entdecken
- Entwicklung und Förderung der Selbst- und Sozialkompetenz
- Die eigene Gesundheit achten und Verantwortung dafür übernehmen
- Steigerung des körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Wohlbefindens
- Aufspüren von alltagstauglichen Genussquellen und Integration in den eigenen Alltag

Trainingsinhalte

- Innehalten und die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen
- Begriffsbestimmungen: Salutogenese – Resilienz – Empowerment – Sinnlehre von Viktor Frankl (...trotzdem Ja zum Leben sagen) und was hat das mit Gesundheit zu tun
- Schulung der inneren Achtsamkeit für schöne Momente im Leben
- Sensibilisierung für gesundheitsförderndes und gesundheitsschädigendes Verhalten im eigenen Alltag und dessen Reflexion
- Schädliche Gedanken in Positive verwandeln
- Wie schaffe ich es selbst Gutes für mich zu tun und selbst gut für mich zu sorgen
- Erlernen von Entspannungs-, Achtsamkeits- und Atemübungen

Methodik

- Brainstorming
- Informationsinput
- Diskussionen
- Einzel- und Gruppenarbeiten
- Theaterpädagogische Übungen
- Ressourcenorientierte Übungen
- Fallbeispiele der TeilnehmerInnen
- Entspannungs-, Achtsamkeits- und Atemübungen
- Reflexion

Zielgruppe

Menschen, die mit kreativen Übungen aktiv etwas für ihre Gesundheit beitragen wollen.

Dauer: 1,5 Tage

Trainerin: Tamara Gunacker

Ich bin im Branchenbuch der Resilienz Experten gelistet.

https://issuu.com/wirtschaftsverlag/docs/branchenhandbuch_print_v2?e=3737764/30363788

Ich bin Kooperationspartnerin der Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft im Bereich Stress- und Burnoutprävention.

<https://kooperationspartner.svagw.at/main.asp?VID=1&kat1=94&kat2=666&PartnerView=1198>

Ich bin im Expertenpool des Fachverbandes der PERSONENBERATUNG und PERSONENBETREUUNG unter Stressmanagement und Burnout Prävention gelistet:

[http://www.lebensberater.at/stressmanagement%20und%20burnout-
praevention?combine_1=Tamara+Gunacker&combine](http://www.lebensberater.at/stressmanagement%20und%20burnout-praevention?combine_1=Tamara+Gunacker&combine)

Ich bin auf der Liste der ÖGL Salutovisor_innen® gelistet.

<http://www.oegl-lebensberater.at/salutovisoren.pdf>

Salutovisor_innen haben sich für gesundheitsfördernde Beratung qualifiziert und unterstützen Sie bei der Erhaltung Ihres persönlichen Wohlbefindens.

Tamara Gunacker

Beratung/Coaching/Supervision/Training

Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin
Kindergartenpädagogin, Trauerbegleitung
Salutovisorin® (Förderung von Gesundheit)
Dipl. Erwachsenenbildnerin, Trainerin, Coach
Diplomlehrgang für sozialpsychiatrische Arbeit

<http://www.tamara-gunacker.at>
beratung@tamara-gunacker.at

0699 / 81 27 20 78

Wurmbrandgasse 19/19

1220 Wien

