

Gesund im Arbeitsalltag

Praktische Selbsthilfe für Körper & Kopf

Referentin:	Mag. ^a Petra Wurm – Pädagogin & Therapeutin
Dauer:	2 Nachmittage à je 2,5 Stunden (inkl. Aktivpausen) – gesamt 5 Stunden
Format:	Interaktiv & praxisorientiert – alle Techniken werden gemeinsam ausprobiert und direkt geübt
Zielgruppe:	Alle Berufstätigen: lang sitzende, lang stehende und körperlich tätige Personen; Gemeindemitarbeiter:innen, Verwaltungsangestellte, Bürokräfte, Handwerker:innen, Pflegepersonal, Pädagog:innen u.v.m. – kurz: alle, die im Arbeitsalltag belastet sind oder unter Stress leiden

1. Zielsetzung des Vortrags

Dieser interaktive Vortrag vermittelt leicht umsetzbare Selbsthilfetechniken für typische Beschwerden im Berufsalltag – für alle, die arbeiten: ob lang sitzend, lang stehend oder körperlich tätig. Alle Inhalte sind direkt anwendbar, ohne Vorkenntnisse und ohne Hilfsmittel. Die Teilnehmer:innen probieren jede Technik sofort selbst aus – gemeinsam, interaktiv und praxisnah.

Die Teilnehmer:innen lernen:

- Ursachen von Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen zu verstehen
- einfache Akupressurpunkte bei Kopfschmerzen und Stress anzuwenden
- Druck- und Grifftechniken bei Verspannungen selbstständig umzusetzen
- korrektes Dehnen in den Arbeitsalltag zu integrieren – ob sitzend im Büro, lang stehend oder körperlich arbeitend
- Sensotape als unterstützende Maßnahme kennenzulernen
- ihre Energie durch richtige Trink- und Ernährungsgewohnheiten zu steigern
- mit kurzen Body-Brain-Impulsen Konzentration und Leistungsfähigkeit zu verbessern
- aktive Pausengestaltung zur Regeneration gezielt zu nutzen

Das übergeordnete Ziel ist die Stärkung von Gesundheitskompetenz, Eigenverantwortung und Prävention im Arbeitsumfeld.

2. Bezug zur Initiative „Gesunde Gemeinde“

Dieser Vortrag ist passgenau auf die Ziele der Initiative Gesunde Gemeinde ausgerichtet und ergänzt bestehende kommunale Gesundheitsangebote auf wirkungsvolle Weise:

- Förderung der Gesundheitskompetenz der Bevölkerung und der Gemeindebediensteten
- Prävention muskuloskelettaler Beschwerden – eine der häufigsten Ursachen von Krankenständen
- Stärkung von Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung im Umgang mit Beschwerden
- Reduktion stressbedingter Belastungen im Berufsalltag
- Förderung einer gesunden, leistungsfähigen Gemeindeverwaltung
- Nachhaltige Präventionsarbeit durch sofort umsetzbare Alltagstechniken

Gesunde, motivierte Mitarbeiter:innen tragen wesentlich zu einer starken und funktionierenden Gemeinde bei. Der Vortrag verbindet Bewegung, Selbsthilfe, Prävention, Ernährung und mentale Aktivierung – und deckt damit gleich mehrere Kernbereiche der Gesundheitsförderung ab, die die Initiative Gesunde Gemeinde gezielt stärkt.

3. Struktur und Ablauf (2 Nachmittage à 2,5 Stunden)

Programmteil	Inhalt	Dauer
Teil 1 Einführung & Grundlagen	Was passiert bei langer einseitiger Belastung? (langes Sitzen, langes Stehen, körperliche Arbeit). Typische Fehlbelastungen & Haltungsschäden. Zusammenhang zwischen Stress und Muskelspannung. Warum entstehen Kopfschmerzen im Arbeitsalltag? Flüssigkeitsmangel & Energieabfall. → Aktivimpuls 1 (Mini-Reset): Schulterlockerung, Nackenmobilisation, Muskelentspannung, bewusste Atemtechnik – alle Teilnehmer:innen machen aktiv mit!	ca. 40 Min.
Teil 2 Praktische Selbsthilfe	1. Akupressur: bei Kopfschmerzen, Augenmüdigkeit, Stress & innerer Unruhe, Magenproblemen, Muskelschmerzen u.v.m. 2. Druck- & Grifftechniken: Nacken, Schulter, Lendenwirbelsäule, Unterarme, Knie u.a. 3. Dehnen für den Arbeitsalltag: im Stand & Sitzen, von Kopf bis Fuß – geeignet für Büroarbeit, stehende Tätigkeiten und körperlich anspruchsvolle Berufe. Alle Techniken werden von den Teilnehmer:innen aktiv mitgemacht und direkt ausprobiert! → Aktivpause: Entspannung (geführte Kurzentspannung, bewusste Muskelentspannung, Atemfokus), Energie (Klopfakupressur, 60-Sek.-Bodyshake, Kreislaufaktivierung), Brain-Fokus (Überkreuzbewegungen, Koordinationsimpuls).	ca. 70 Min.
Teil 3 Taping & Unterstützung	Einführung in Sensotape: Wann ist Taping sinnvoll? Korrekte Anwendung. Demonstration einfacher Tape-Anlagen bei Nacken, Schulter, unterem Rücken und Knie. Hinweise zu Sicherheit & Kontraindikationen.	ca. 25 Min.
Teil 4 Ernährung & Trinken	Warum Wasser entscheidend für Konzentration ist. Dehydration & Kopfschmerz. Koffein – Wirkung & Grenzen. Blutzucker & Leistungsabfall. Snack-Fallen im Büro. Praktische Tipps: Trinkrhythmus, energiefördernde Snacks, „Brain-Food“.	ca. 20 Min.
Teil 5 Body-Brain-Training	Kurze, alltagstaugliche Impulse zur Aktivierung beider Gehirnhälften: Überkreuzbewegungen, Fingerkoordination, peripheres Sehen, Fokus-Impuls für konzentriertes Arbeiten, 90-Sek.-Konzentrations-Booster. Alle Impulse werden gemeinsam ausprobiert.	ca. 20 Min.
Abschluss	Zusammenfassung der wichtigsten Techniken. 3-Minuten-Notfallprogramm für stressige Tage. Fragerunde. Motivation zur Integration in den Arbeitsalltag. Ausgabe der Handouts.	ca. 15 Min.

4. Materialien & Organisation

Bereitstellung durch die Referentin:

- Laptop & Präsentation
- Handouts (Akupressurpunkte, Dehnplan, Trink-Checkliste)
- Sensotape für Demonstration

Bereitstellung durch die Gemeinde:

- Raum mit ausreichend Bewegungsmöglichkeit
- Beamer oder Bildschirm (optional)
- Bequeme Kleidung für die Teilnehmenden empfehlenswert

5. Nutzen für die Teilnehmer:innen

- Sofort umsetzbare Selbsthilfetechniken – direkt nach dem Vortrag anwendbar
- Weniger Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen im Arbeitsalltag
- Mehr Energie & Konzentration durch einfache Alltagsroutinen
- Verbesserte Stressregulation und mentale Klarheit
- Stärkung von Selbstverantwortung und Gesundheitskompetenz
- Praxisnahe Handouts zur eigenständigen Weiteranwendung zu Hause

6. Nutzen für die Gemeinde

- Reduktion krankheitsbedingter Ausfälle durch präventive Maßnahmen
- Förderung von Arbeitsfähigkeit & Leistungsstärke der Mitarbeiter:innen
- Stärkung einer gesundheitsbewussten, motivierten Gemeindeverwaltung
- Nachhaltige Präventionsarbeit – mit direktem Alltagsbezug
- Beitrag zu einer starken, gesunden Gemeinde im Sinne der Initiative Gesunde Gemeinde

7. Zusammenfassung

Der Vortrag „Gesund im Arbeitsalltag – praktische Selbsthilfe für Körper & Kopf“ verbindet Bewegung, Selbsthilfe, Prävention, Entspannung, Ernährung und mentale Aktivierung in einem interaktiven 2-tägigen Format (2 Nachmittage à 2,5 Stunden).

Er richtet sich an alle Berufstätigen – unabhängig davon, ob sie sitzend, stehend oder körperlich arbeiten – und stärkt die Gesundheitskompetenz durch nachhaltige, alltagstaugliche Maßnahmen zur Eigenvorsorge, ganz im Sinne der Initiative „Gesunde Gemeinde“.