

LUST AUF SELBSTKOMPETENZ

KOMPETENTER UMGANG MIT DRUCKSITUATIONEN

Oft fallen uns gerade in Stress- und Drucksituationen erst im Nachhinein passende Antworten und Reaktionen ein. Im Seminar werden einfache, aber sehr effektive Techniken vermittelt, die sofort auf eigene Stress-Situationen angewendet werden können.

MUT Consulting, Gerald Thomas Kalchauer, B.A. 04.-05.02.2020 jeweils von 8:00-16:00 Uhr

DON'T WORRY, BE HAPPY

Auch wenn sich emotionaler Stress nicht immer vermeiden lässt, gibt es dennoch viele Möglichkeiten die uns helfen, unsere Energie wiederherzustellen und aufzuladen. Das Seminar wird dabei helfen, sich auf die guten Dinge zu konzentrieren und sich von der Anhaftung an schlechte Dinge zu lösen.

Mental Health Organization, Dipl. Mentalcoach Karin Reisinger 09.03.2020 | 9:00-16:00 Uhr

RESILIENZ-TRAINING

Dieses Seminar bietet Impulse zur Stärkung der inneren Ressourcen und ermöglicht die ersten Schritte zu persönlicher und innerer Stärke. Es werden Methoden aufgezeigt und Strategien erarbeitet, wie die persönliche Widerstandsfähigkeit gefördert werden kann.

DI Thierry Abril 23.-24.03.2020 jeweils von 8:00-16:00 Uhr

Alle Termine finden im MuseumsCenter Leoben statt. Bitte um Anmeldung mittels Seminarantrag.

LUST AUF ENTSPANNUNG

SESSELGYMNASTIK

mit Barbara Karin Hirn

stellt durch Mobilisation, Dehnung und Kräftigung den idealen Ausgleich zum sitzenden Alltag dar.

Neues Rathaus, Clubraum 4. Stock
wöchentlich Donnerstag von 16:00-17:00 Uhr
ab 09.01.2020 für 6 Einheiten und ab 15.10.2020 für 6 Einheiten

YOGA

mit Katrin Leber

wirkt ganzheitlich und bringt Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht.

NMS Leoben Stadt wöchentlich Dienstag von 16:30-17:30 Uhr ab 04.02.2020 für 10 Einheiten und ab 06.10.2020 für 10 Einheiten

RÜCKENENTSPANNUNG MIT DER »BALLANCE«-METHODE

mit Mag. (FH) Maria Hardinger, MSc

BALLance® ist pure Entspannung für Rückenmuskeln und Bandscheiben und richtet den Körper wieder auf.

Neues Rathaus, Clubraum 4. Stock
wöchentlich Donnerstag von 16:30-17:15 Uhr ab 27.02.2020
wöchentlich Mittwoch von 16:30-17:15 ab 07.10.2020
jeweils für 10 Einheiten

Alle Maßnahmen finden in der Freizeit statt. Es wird um eine Anmeldung per E-mail an personalentwicklung@leoben.at oder telefonisch unter der DW 248 gebeten.

LUST AUF GESUNDHEIT

DETOX VORTRAG mit Mag. (FH) Maria Hardinger, MSc

Den Körper und Stoffwechsel entlasten ist auf verschiedene Weise möglich. Sie erfahren, was Biomoleküle sind, wie Sie Ihren Stoffwechsel-Turbo aktivieren können und worauf Sie achten sollten, um bekannte „Diätfallen“ zu umgehen. Anschließend gibt es eine Bestellmöglichkeit für eine Stoffwechselkur.

Neues Rathaus, Clubraum 4. Stock 20.02.2020 | 16:00-17:30 Uhr



HUMANOO ist ein maßgeschneidertes Programm mit innovativen digitalen Gesundheitslösungen in den Bereichen Fitness, Physio, Yoga, Wohlbefinden und Ernährung. Basierend auf Fokus, Fitnesslevel und eigenen Präferenzen erstellt die App ein personalisiertes mehrwöchiges Training. Die Lizenz steht Ihnen ein weiteres Jahr zur Verfügung.

Boxen für neue MitarbeiterInnen können im Büro der Personalentwicklung (Rathaus, 3. Stock) abgeholt werden.

LUST AUF BEWEGUNG

AQUA GYMNASTIK

ist für jeden geeignet, der Lust auf Bewegung im Wasser hat, mit Schwerpunkt auf Mobilisation, Kräftigung, Herz-Kreislauftraining und Koordination. Ein schonendes und effektives Ganzkörpertraining, welches mit Musik umrahmt wird.

Dipl. Bodyvital-Trainerin Karin Pabel Asia Spa Leoben wöchentlich Montag ab 03.02.2020 von 17:00-17:50 Uhr für 10 Einheiten

VITALYZED GESUNDHEITS-CHECK

Der Vitalyzed Gesundheits-Check misst Ihre Gesundheit in 5 Dimensionen und ermittelt ihren Gesundheitswert. Standardisierte und wissenschaftlich evidente Messmethoden erfassen die Gesundheitskomponenten Aktivität, Ernährung, Körper, Stress und Psyche. Im anschließenden Einzelgespräch werden die Testergebnisse und ihre persönlich wichtigsten Gesundheitsmaßnahmen besprochen.

Progil Ambulatorien & Gesundheitsberatung GmbH 28.04.2020 und 14.10.2020 Neues Rathaus

Anmeldung bis 09.03.2020 (Achtung: begrenzte TeilnehmerInnenzahl)

IGG-NÄHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITSTEST

Nahrungsmittelunverträglichkeiten können viele Ursachen haben. Neben klassischen Nahrungsmittelallergien durch IgE-Antikörper, Pseudoallergien oder Kohlenhydratunverträglichkeiten kommt vor allem IgG4-vermittelten Unverträglichkeiten wachsende Bedeutung zu. Sie haben die Möglichkeit mittels Blutabnahme einen Unverträglichkeitstest durchzuführen und erhalten einen umfassenden Analysebericht. Die Kosten belaufen sich auf € 95,00 davon werden € 40,00 von der Stadtgemeinde Leoben und € 20,00 von der Personalvertretung getragen.

Anmeldung bis 09.03.2020 (Achtung: begrenzte TeilnehmerInnenzahl)

Institut für Gesundheit & Entwicklung, Dr. Gudrun Umbauer
12.05.2020 und 04.11.2020
Neues Rathaus

RADFAHREN

Bei den sportlichen Touren haben Sie die Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen und sich auch mit KollegInnen auszutauschen.

Karl Gasser Treffpunkt: vor dem Neuen Rathaus wöchentlich Donnerstag ab 16.04.2020 um 17:00 Uhr

VITAL WORKOUT

Ein schwungvolles Ganzkörpertraining bei dem wöchentlich gezielt andere Muskelpartien trainiert werden. Mit unterschiedlichen Hilfsmitteln und flotter Musik wird ein abwechslungsreiches Programm gestaltet.

Dipl. Bodyvital-Trainerin Karin Pabel NMS Leoben Stadt wöchentlich Montag ab 05.10.2020 von 16:30-17:20 Uhr für 10 Einheiten



Es wird um eine Anmeldung per E-mail an personalentwicklung@leoben.at oder telefonisch unter der DW 248 gebeten.

Alle Maßnahmen finden in der Freizeit statt. Es wird um eine Anmeldung per E-mail an personalentwicklung@leoben.at oder telefonisch unter der DW 248 gebeten.

LUST AUF VERANTWORTUNG

ERSTE HILFE AUFRISCHUNGSKURS



wiederholt und festigt bereits Erlerntes aus dem Grundkurs und vermittelt aktuelle Neuerungen. Der inhaltliche Schwerpunkt liegt auf der praktischen Umsetzung von lebensrettenden Sofortmaßnahmen.

 Rotes Kreuz Leoben  24.09.2020 | 8:00-16:00 Uhr

FAHRSICHERHEITSTRAINING

informiert über den Einfluss von Geschwindigkeit, Reifen, Fahrbahn und Technik beim Fahrzeug. Erklärung und Funktion elektronischer Sicherheitssysteme. Erkennung und Vermeidung von Gefahrensituationen.

Anmeldungen bis 9.3.2020. Das Fahrsicherheitstraining findet ab 6 TeilnehmerInnen statt und erfolgt mit dem Privatfahrzeug. Die Termine werden nach Absprache vereinbart.



 ÖAMTC Fahrtechnik GmbH  Gewerbepark Kalwang

Bitte um Anmeldung mittels Seminarantrag.

INTERNE SCHULUNGEN



LUST AUF DATENSCHUTZ & DATENSICHERHEIT

gibt weiterführende Informationen rund um das Thema Datenschutz und soll die Kompetenzen im Umgang mit Daten stärken.

 Mag. Dunja Valenti • Mag. Dominik Kumpusch
 11.03.2020 | 9:00-12:00 Uhr



LUST AUF RECHT

gibt einen Überblick über die Themenbereiche Vergaberecht, Bestell- und Anordnungsrecht, sowie Haftungstatbestände.

 Mag. Willibald Baumgartner • Mag. Alexander Dirnberger • Mag. Dominik Kumpusch
 Grundkurs: 15.04.2020, 8:00-12:00 Uhr | Aufbaukurs: 13.05.2020, 8:00-12:00 Uhr



LUST AUF VERWALTUNG

gibt einen Überblick über die Themengebiete Gemeindeordnung, Antragsstellung Gemeinde- und Stadtrat, sowie die Geschäfts- und Kanzleiordnung.

 Mag. Willibald Baumgartner • Lisa Werner
 21.10.2020 | 8:00-12:00 Uhr



LUST AUF BAUVERWALTUNG

gibt einen Überblick über die Bauverwaltung, Raumplanung und Kanal- und Straßenbau.

 DI Heimo Berghold • DI Dr. Alfred Joham • DI Dr. Gernot Kreindl
 17.06.2020 | 8:00-12:00 Uhr

LUST AUF FINANZEN

gibt einen Überblick über die Themenbereiche Voranschlagserstellung, Haushaltsführung, Bedeckungsbeschluss, sowie Rechnungsabschluss und Kreditüberwachung.

 Mag. Andrea Pichler • Mag. Dunja Valenti
 26.05.2020 | 8:00-12:00 Uhr

Die Termine finden je nach TeilnehmerInnenzahl im MuseumsCenter Leoben oder im Sitzungssaal 2 im Rathaus statt. Bitte um Anmeldung mittels Seminarantrag.



LUST AUF TRAINING

VORWORT

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Die Aus- und Weiterbildung unserer Belegschaft und die betriebliche Gesundheitsförderung liegen uns besonders am Herzen. Deshalb freut es uns umso mehr Ihnen mitteilen zu können, dass wir auch für die kommenden zwei Jahre wieder mit dem Gütesiegel der betrieblichen Gesundheitsförderung ausgezeichnet wurden. Das zeigt uns, dass wir mit unserem Programm auf dem richtigen Weg sind.

Daher werden wir im nächsten Jahr wieder ein umfangreiches Gesundheits- und Bewegungsprogramm anbieten. Auch die HUMAN00-App steht Ihnen ein weiteres Jahr zur Verfügung. Neben Yoga, Aqua-Gymnastik, Rückenentspannung und einem Vital-Workout haben Sie unter anderem die Möglichkeit bei einem „Vitalized Gesundheits-Check“ Ihre Gesundheit zu testen und einen Gesundheitsplan zu entwerfen.

Manchmal lassen sich Stress- und Drucksituationen sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext dennoch nicht vermeiden, wir wollen Ihnen daher die Möglichkeit bieten Ihre Selbstkompetenz bei diversen Trainings zu stärken. Neu im Programm ist das Fahrsicherheitstraining, dass Sie beim ÖAMTC absolvieren können.

WIR WÜNSCHEN IHNEN VIEL FREUDE BEI DEN TRAININGS UND VORTRÄGEN UND FREUEN UNS AUF IHRE TEILNAHME!

Fotos: Freisinger (2)



BGM. KURT WALLNER
Bürgermeister der Stadtgemeinde Leoben



HR DR. WOLFGANG DOMIAN
Stadtdirektor der Stadtgemeinde Leoben