

# UND HEITER GEHT ES WEITER

Gestärkt durch stürmische Zeiten  
In Sozial- und Gesundheitsberufen



Fachtagung bei Assista

15. November | 2023 | 8<sup>30</sup> - 16 Uhr

## PROGRAMM

Bestehenden und immer wieder neuen Herausforderungen, die häufig Frust und Überforderung erzeugen, auch in digitalen Zeiten positiv und kraftvoll begegnen – das ist das Kernthema dieser Fachtagung.

Erfahren und erleben Sie, wie Sie trotz Empathie gesund bleiben, Emotionen bewusst nutzen, dem Alltag mit kreativen Lösungen, Humor und entspannter Gelassenheit begegnen, Ihre Erholungsfähigkeit fördern und Kraft schöpfen können, damit Kooperation und ein positives Miteinander gerade in einem emotional herausfordernden Berufsalltag gelingen können.

assista 

# Vorträge



**Dr. Christoph Zulehner**

Spezialisierung, Vernetzung und Sichtbarkeit als Herausforderung in digitalen Zeiten

Aufgrund des rasanten Wissenswachstums wird die Spezialisierung eine für uns immer größere Herausforderung. Spezialisierung kann jedoch nicht mit Allroundertum abgedeckt werden, da dies viele Mitarbeiter\*innen überfordert und frustriert. Die Tatsache, dass unsere individuellen Expertenfelder immer kleiner werden, führt zu sich ständig vertiefender Spezialisierung. Die einzige Chance dieser Entwicklung zu begegnen ist es, die eigenen Wissenslücken mit Kooperation zu füllen! Dazu bedarf es aber einer neuen Form der Zusammenarbeit. Um Organisationen weiterhin erfolgreich zu machen, braucht es neue Wirksamkeiten; von Menschen gleichermaßen wie von Unternehmen. Der Vortrag zeigt auf, wie dies auch in Gesundheits- und Sozialbetrieben gut gelingen kann.



**Rainer Simader**

Gesundbleiben TROTZ Empathie?!

Arbeiten Im Spannungsfeld Nähe und Distanz

Was passiert eigentlich in und mit den professionellen Helfer\*innen, wenn sie sich tagtäglich mit kranken oder bedürftigen Menschen auseinandersetzen und deren Leid und Geschichten sehen und hören? Nicht selten hinterlassen diese Geschichten und die körperlich anstrengende Tätigkeit psychische und auch körperliche Spuren. Doch ist „Abgrenzen“ tatsächlich das Mittel der Wahl? Wie können wir empathisch und nahe am Gegenüber sein und dennoch gesund bleiben?



**Mag. Dr. Gerda Delaunay**

Emotionen – die geheimen Dirigenten

Jeder hat sie, vielfach beeinflussen sie unsere Entscheidungen, bewusst oder unbewusst und sind wesentlich für unser Lebensglück: unsere Emotionen. Doch wie entstehen sie und wie wirken sie auf unser Verhalten, unsere Mitmenschen und unser Leben? Oftmals agieren wir unbewusst, unsere Emotionen sind die „geheimen Dirigenten“ unserer Handlungen, doch sobald sie entlarvt sind, können wir lernen, bewusst mit ihnen umzugehen und sie zu unserem Vorteil sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld nutzen. Gerade in emotional herausfordernden Berufen mit engem persönlichem Bezug zu Menschen kann das Verständnis um diese Thematik einen wesentlichen Beitrag für ein positives Miteinander leisten.

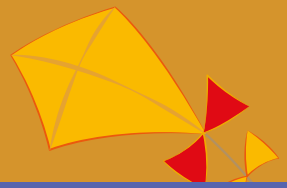


**Sabine Reichsthaler**

Lebe - liebe - lache

Den Bus verpasst, die Milch sauer, Kernölfleck am Hemd, Papierstau im Drucker, die Kolleg\*innen, das Wetter, das letzte Arztgespräch, die Weltnachrichten und überhaupt. - Wie können wir in all den „Frustsituationen“ Leichtigkeit leben und dem Leben samt seinen kleinen und oft auch großen Herausforderungen mit entspannter Gelassenheit – vielleicht ja auch mit Humor - begegnen? „Lebe, liebe, lache“ als Grundhaltung hilft, dem Leben vertrauensvoll zu begegnen. Humor unterstützt, Distanz zum „Problem“ zu bekommen und neue, kreative Lösungen zu entdecken. Lachen ist Turbo für unsere Gesundheit und unser Miteinander. Aus ihnen gemeinsam entspringen Lebensfreude und Glück.

# Workshops



## Workshop 1

### Selfcare in Pflegeberufen mit VibroVita (Mag. Dr. Gerda Delaunay)

Der Workshop ist auf die besonderen Bedürfnisse von Therapeut\*innen, Masseur\*innen, Pfleger\*innen oder pflegenden Angehörigen und alle in Gesundheitsberufen tätige Personen ausgerichtet. Durch gezielte multisensorielle Stimulation werden durch Bewegung, Vibration (mit den Vibrationsringen „smovey“), Rhythmus, Musik und andere Reize Effekte auf den Bewegungsapparat und das Nervensystem erzielt. Praktische Übungen ermöglichen es den Teilnehmer\*innen, die Wirkung am eigenen Körper zu spüren und effektive Techniken zur Stärkung der eigenen Gesundheit und des Wohlbefindens kennen zu lernen.

## Workshop 2

### Kann Empathie gefährlich sein? In Balance bleiben, wenn uns die Arbeit nahe geht! (Rainer Simader)

Das Ziel dieses Workshops ist zum einen zu verstehen, was mit uns Helfer\*innen – auch körperlich – passiert, wenn wir immer wieder (Krankheits-) Geschichten hören und Leid sehen. Zum anderen werden wir Augenmerk darauf legen, wie wir es individuell schaffen können, gut „bei uns selbst“ zu bleiben, während wir nah an unseren Klient\*innen / Patient\*innen sind – damit wir lange Zeit hilfreiche Helfer\*innen bleiben können.

## Workshop 3

### Das Glück kommt zu denen die Lachen (Sabine Reichsthaler)

Über sich selbst lachen, die kleinen Alltagsspannen mit einem Schmunzeln nehmen und auch fordernden Situationen mit heiterer Gelassenheit begegnen. Impulse und spielerische Übungen aus dem Lach- und Humortraining als Ermutigung bisherige Denk- und Handlungsmuster zu ändern, den kleinen und größeren „Pannen“ des Lebens mit fröhlicher Gelassenheit zu begegnen und sich selbst nicht ganz so ernst zu nehmen. Nicht „Alle-Probleme-der-Welt-weg-lachen“, sondern ihnen aus einer geänderten Haltung begegnen. Dem WIE widmen wir uns in diesem Work- und Playshop.

## Workshop 4

### Kraftschöpfen – Gesundheitsförderung im Alltag

Um gesund zu sein, braucht es im Alltag ein ausgewogenes Verhältnis von Phasen der Aktion und Phasen der Regeneration. Ein Weg zur positiven Beeinflussung liegt im autonomen Nervensystem. Sie lernen in diesem Workshop verschiedene ergotherapeutische Möglichkeiten kennen, Ihre Erholungsfähigkeit im Alltag zu aktivieren. Über Wahrnehmungs-, Atmungs- und Körperübungen geben wir Ihnen wirksame Mittel an die Hand, um Ressourcen aufzubauen und so im Tagesverlauf immer wieder „Kraft zu schöpfen“!



Gabriele  
Foseteder-Zehetner



Mag. Julia Horeth





# Zeitplan

**8:30 - 9:00 Begrüßung**

**9:00 - 9:45 Vortrag Dr. Christoph Zulehner**  
Spezialisierung, Vernetzung und Sichtbarkeit als Herausforderung in digitalen Zeiten

**9:45 - 10:30 Vortrag Rainer Simader**  
Gesundbleiben TROTZ Empathie?! Arbeiten Im Spannungsfeld Nähe und Distanz

**10.30 - 11:00 Pause**

**11:00 - 11:45 Vortrag Mag. Dr. Delaunay**  
Emotionen – die geheimen Dirigenten

**11:45 - 12:30 Vortrag Sabine Reichsthaler**  
Lebe - liebe - lache

**12:30 - 13:30 Mittagspause**

**13:30 - 16:00 Workshop mit Rainer Simader**  
Kann Empathie gefährlich sein? In Balance bleiben, wenn uns die Arbeit nahe geht!

**13:30 - 16:00 Workshop mit Mag. Dr. Gerda Delaunay**  
Selfcare in Pflegeberufen mit VibroVita

**13:30 - 16:00 Workshop mit Sabine Reichsthaler**  
Lebe - liebe - lache

**13:30 - 16:00 Workshop mit Mag. Julia Horeth, Gabriele Foseteder- Zehetner**  
Kraftschöpfen im Alltag

Das Programm finden Sie  
auch online:  
[www.assistashop.org/fachtagung](http://www.assistashop.org/fachtagung)



Impressum:  
Assista Soziale Dienste GmbH  
4674 Altenhof, Hueb 10  
T: +43 7735 66 31 0  
[office@assista.org](mailto:office@assista.org)  
[www.assista.org](http://www.assista.org)

**assista**

