

Programm Stärkentage



Dienstag, 22. 2. 2022

08:30 - 09:00	Eröffnung der Stärkentage	Rektor Mag. Thomas Schöpf Dir. Bernhard Huter, bvaeb Überraschungsgast	virtuell
09:00 - 10:30	Impuls mit Austausch Gestärkt durch Selbstsorge ... damit berufliche Anspannung nicht zum ständigen Begleiter wird	Dorothee Bürgi PhD Zürich	virtuell
11:30 - 12:00	Übung Yoga in der Mittagspause oder zwischendurch	Kathrin Stumpf St. Jakob i. Haus, Osttirol	virtuell
13:00 - 15:30	Impuls mit Übungen Starke Stimme - lebendig und ausdrucksstark sprechen	Mag. Thomas Lackner Innsbruck	virtuell
13:00 - 15:30	Kreativ-Workshop Eigene Stärken erkennen und als Kraftquelle nutzbar machen	Dr. Daria Daniaux Innsbruck	PHT Zeichensaal
13:30 - 16:00	Outdoor Der Energiequelle Natur auf der Spur	Dr. Werner Kirschner Innsbruck	Hungerburg
16:00 - 17:30	Impuls Erste Hilfe für die Seele - Mit 10 Schritten zu psychischer Gesundheit	Dr. Manuela Pillei-Schenner Innsbruck	virtuell

Mittwoch, 23. 2. 2022

08:30 - 10:00	Impuls mit Übungen Resilienz - das emotionale Immunsystem stärken Was mich stark macht, wenn ich schwach bin	Mag. Stefanie Mimra Salzburg	virtuell
10:00 - 10:30	Übung Energetisiert durch den Tag - Wie komme ich in den Flow?	Kathrin Stumpf St. Jakob i. Haus, Osttirol	virtuell
10:30 - 12:00	Impuls mit Übungen Digitales Stressmanagement- eine Frage der Balance - zwischen Herausforderungen und Ressourcen	Dr. Markus Felder Innsbruck	virtuell
12:30 - 15:30	Outdoor Zur Ruhe kommen im Naturpark Karwendel	Anton Heufelder Innsbruck	Hungerburg
13:00 - 14:00	Übung Fit in einer Minute	Dr. Hannes Pratscher Baden Baden/Wien	virtuell
13:00 - 15:30	Kreativ-Workshop Die heilsame Kunst der Improvisation oder die Schönheit des Unperfekten - mit Improvisationstechniken die eigenen Stärken hervorheben	Danja Außerhofer Innsbruck	PHT Seminarraum
14:15 - 15:45	Entspannung Balance im Kopf - Entspannung mit neurotunes-Musik	Karl Edy, MSc Wien	virtuell
16:00 - 17:30	Impuls Die Kunst, auch morgen noch kraftvoll zur Arbeit zu gehen	Helmut Wegner Berlin	virtuell

Donnerstag, 24. 2. 2022

08:30 - 10:00	Impulse aus der Positiven Psychologie Stärken stärken - gesund bleiben - glücklich sein	Dr. Ulrike Lichtinger Regensburg	virtuell
10:15 - 11:15	Übungen Vorsorglich fürsorglich aktiv werden für Körper und Geist	Mag. Tanja Gstrein Imst	virtuell
11:30 - 13:00	Impuls mit Übungen Cool bleiben - kompetent agieren, wenn es stressig wird	Dr. Thomas Wörz Salzburg	virtuell
14:00 - 15:30	Entspannung Achtsamkeit und Präsenz durch Atmung - mit der Magie des Atems zur Weisheit des Geistes	Mag. Michaela Waibel Innsbruck	virtuell
16:00 - 17:30	Impuls mit praktischen Tipps Kraftquelle Erholsam Schlafen	Dr. Elke Doppler-Wagner Wien	virtuell

Informationen & Anmeldung bis 21. 2. 2022 über die Projektwebsite im Intranet:

<https://701660.sharepoint.com/gesundheitsfoerderung>