

# Gut geht's.

Seminarprogramm für Bürgermeister:innen und Amtsleiter:innen 2025



Als Bürgermeister:in oder Amtsleiter:in nehmen Sie in Ihrer Gemeinde/Stadt eine besondere Rolle ein. Sie stehen in einem Spannungsfeld zwischen der Politik, den Bedürfnissen der Bevölkerung und Ihren eigenen Bedürfnissen. Viele Lebenswelten, die wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit haben, treffen in der Gemeinde/Stadt aufeinander. Sowohl das Wohlergehen und die Gesundheit der Bevölkerung als auch Ihre eigene Gesundheit spielen dabei eine zentrale Rolle. Sich für regionale Gesundheitsförderungsprojekte in Ihrer Gemeinde/Stadt zu entscheiden, birgt aber gerade in diesen herausfordernden Zeiten auch Chancen. Um Ihre eigenen Ressourcen zu stärken und um gesundheitsförderliche Strukturen in der Gemeinde/Stadt zu unterstützen, bietet der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) gemeinsam mit dem Österreichischen Gemeindebund ein Seminarprogramm an, das auf die Bedürfnisse von Bürgermeister:innen und Amtsleiter:innen in klarer und kompakter Form zugeschnitten ist und sich immer an aktuellen Themen orientiert – für Ihr eigenes Wohl und das Ihrer Gemeinde/Stadt.

Foto: © Jürg Christandl



**Bgm. DI Johannes Pressl**  
**Präsident des Österreichischen Gemeindebundes**

Die Anforderungen an die Kommunen steigen seit den letzten Jahren stetig an: Die Herausforderungen durch Haftungsfragen, die zunehmende Polarisierung in der Gesellschaft, eine Vielzahl neuer Aufgabenbereiche, nicht zu vergessen die Digitalisierung und die Umsetzung von EU-Richtlinien, sowie die Erwartungshaltungen der Bürger:innen setzen die Gemeinden unter Druck. Inmitten dieser Gemengelage ist es für kommunale Führungskräfte nicht immer einfach, eine Balance zwischen Arbeit, Amt und Privatem zu schaffen und auch die eigene Gesundheit nicht aus dem Blick zu verlieren. Oft bleibt wenig Zeit für persönliche Erholung und Ausgleich.

Aus diesem Grund hat der Fonds Gesundes Österreich in Kooperation mit dem Österreichischen Gemeindebund ein maßgeschneidertes Seminarprogramm für kommunale Entscheidungsträger:innen – insbesondere Bürgermeister:innen und Amtsleiter:innen – entwickelt. Es ist entscheidend, die Verantwortung für die Gemeindebürger:innen mit einem Bewusstsein für die eigenen Ressourcen zu verbinden. Dadurch wird nicht nur die öffentliche Gesundheit gefördert, sondern auch die Resilienz der Gemeinden gestärkt. Das Seminarprogramm 2025 widmet sich unter anderem vermehrt dem aktuellen Thema Haftung und damit verbundenen Belastungen. Auch Themen wie körperliche und mentale Gesundheit, Hilfestellungen für Neueinsteiger:innen, gesundes Führen sowie freiwilliges Engagement werden vertieft. Wir hoffen, dass Sie das Angebot nutzen, dass es Sie inspiriert, und wünschen ein gesundes Jahr 2025!

Foto: © Klaus Rangger



**Dr. Klaus Ropin**  
**Leiter des Fonds Gesundes Österreich**

Wir sind nach wie vor mit unterschiedlichen Krisenentwicklungen konfrontiert. Die eigene Gesundheit und die unserer Mitmenschen stehen weiterhin im Mittelpunkt der gesellschaftlichen Aufmerksamkeit. Der Fokus liegt dabei nicht nur auf dem körperlichen Wohlbefinden, sondern auch auf der mentalen Gesundheit und auf dem Wert des sozialen Zusammenhalts. Sie können in Ihrem regionalen und lokalen Umfeld die Menschen dort erreichen, wo sie leben, lernen und arbeiten. Gesundheitsförderungsprojekte sind wichtiger denn je, um die weiterhin herausfordernde Zeit gemeinsam gut zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen. Als Führungskraft sind Sie mehrfach gefordert, Ihre eigene Resilienz zu stärken, aber auch die Ihrer Gemeinde und jene der Bürgerinnen und Bürger. In unseren Seminaren erhalten Sie Information und Unterstützung, Sie haben Gelegenheit zu reflektieren und gemeinsam Lösungsansätze zu diskutieren. Ebenso stehen Sie als Mensch im Mittelpunkt: Die eigene Gesundheit zu stärken, um sich selbst gesund zu fühlen, gut mit herausfordernden Situationen umzugehen und als Führungskraft gesund zu agieren sind unter anderem die Inhalte dieses Seminarprogramms.

# Seminartermine 2025

## PERSÖNLICHES

### „Neu im Amt – so geht's gut“

24.–25. April 2025 / 2 Tage  
Niederösterreich

Gernot Scheucher

### „Gesund & Fit im Amt“

04.–06. Juni 2025 / 2,5 Tage  
Kärnten

Alexandra Benn-Ibler, Anika Harb

### „Starkes Mindset für Bürgermeister:innen!“

19.–21. November 2025 / 2,5 Tage  
Niederösterreich

Karl Edy, Judith Cechota,  
Hannes Pratscher

## FÜHRUNG

### „Chefsache“

14.–16. Mai 2025  
15.–17. Oktober 2025  
jeweils 2,5 Tage / Oberösterreich

Peter Mörwald, Gernot Scheucher

### „Übergänge gut managen“

25.–26. September 2025 / 2 Tage  
Salzburg

Willi Baier

## ARBEITSALLTAG

### „Haftungsfragen und der richtige Umgang mit Belastung“

27.–28. Februar 2025 / Oberösterreich  
06.–07. November 2025 / Niederösterreich  
jeweils 2 Tage

Rainer Parz, Gernot Scheucher

### „Ehren(amts)sache!“

27.–28. März 2025 / 2 Tage  
Salzburg

Gerald Koller, Martin Oberbauer

## ONLINE – „AUS DER PRAXIS FÜR DIE PRAXIS“

### „Besser gemeinsam: Primärversorgung in der Region“

12. Juni 2025 / 23. Oktober 2025 / jeweils 1 h online

Sarah Burgmann, Philipp Heirich



## PERSÖNLICHES



## „Neu im Amt – so geht’s gut“

**Die Jugend soll ihre eigenen Wege gehen, aber ein paar Wegweiser können nicht schaden**  
(Pearl S. Puck).

Gerade frisch im Amt und voller Motivation und Ideen! Doch das Rad der Zeit, die Termindichte, Mails, Telefon werden schnell nicht mehr überschaubar. Um die gute Kraft des Anfangs nicht zu verlieren, braucht es Wissen zum Ausgleich. Persönliche Termine, Familie, Bewegung, Entspannung bekommen nicht nur Zeit, sondern auch wieder Wertigkeit. Genauso entscheidend ist, dass Sie sich auch um Ihre eigene Gesundheit und Ihr persönliches Wohlbefinden kümmern. Denn nur wer sich wohl und fit fühlt, ist den Herausforderungen der Führung einer Gemeinde langfristig gewachsen. In unserem Kurzgrundlagenseminar befassen wir uns in abwechslungsreichen theoretischen und praktischen Einheiten v. a. mit den Bereichen psychosoziale Gesundheit, Herausforderungen des Alltags, aber auch Sucht und Alkohol, Überforderung. Sie können Ihr Know-how zu gesundheitlich relevanten Themen erweitern und Ihr eigenes Verhalten sowie die aktuelle Situation in Ihrer Gemeinde reflektieren. Im Austausch mit unseren erfahrenen Trainerinnen und Trainern sowie der Gruppe erhalten Sie Anregungen und Impulse für einen gesunden Lebensstil und eine gesundheitsfördernde Weiterentwicklung Ihrer Gemeinde. Die Inhalte sind speziell abgestimmt für neu gewählte Bürgermeister:innen. Ziel: den Einstieg in das tägliche politische Geschäft erleichtern und Ressourcen effizient nutzen.

### INHALTE:

- Vorbereitung als Erfolgsgarant
- Organisation des eigenen Umfelds
- Ideenbooster: Wie setze ich meine Ideen um und achte auf Ausgleich?
- Selbst- und Fremdführung
- Meine persönliche Stresskurve
- Bewegung und Ernährung als gute Basis für ausreichend Energie

### ZIEL:

Sie erlernen leicht umsetzbare gesundheitsfördernde Verhaltensweisen und können diese auch im hektischen Berufsalltag anwenden. Sie erkennen bewusst relevante Zusammenhänge zwischen Lebensstil und Gesunderhaltung. Nach dem Seminar wissen Sie, wie Sie mit ersten konkreten Schritten Ihren Gesundheitszustand verbessern können und wie Sie das Thema Gesundheit nachhaltig in Ihrer Gemeinde platzieren können.

**ZIELGRUPPE:** junge Bürgermeister:innen und Amtsleiter:innen; Quereinsteiger:innen

**24.–25. April 2025** Hotel Schachner, Maria Taferl, Niederösterreich

**Anmeldeschluss:** 10. April 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/mfxmw/>

**Seminardauer:** 2 Tage, 1. Tag Beginn 9 Uhr, 2. Tag Ende 16 Uhr

**Trainer:** Gernot Scheucher



## „Gesund & Fit im Amt“

***Mit aktiver Mobilität zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden***

Wie wäre es, wenn es ein Wundermittel für unseren Körper und unsere Psyche gäbe, das zudem fast kostenfrei ist? Die gute Nachricht ist: Das gibt es! Es sind Bewegung und Sport. Regelmäßig angewandt und wohl dosiert, wirken sie auf unsere Gesundheit. Vor allem in bewegten Zeiten ist es wichtig, unsere Ressource Körper zu pflegen und Körperempfindungen wahrzunehmen, denn unser Körper ist unser bester Coach. Er signalisiert uns mit hohem Einfallsreichtum, wenn wir nicht in Balance sind. In diesem Seminar wollen wir die Wirkweise in Theorie und Praxis kennenlernen und erleben sowie Folgendes herausfinden: Wie viel braucht's wirklich an Dosis, und wann werden Bewegung und Sport zum Risiko? Seien Sie gespannt, was hinter dem Bewegungs-3x3 und den Begriffen „Neat“ und GMD steckt. **In diesem Seminar nutzen wir besonders die Gegebenheiten des Seminarorts. Wir planen eine gemeinsame leichte Morgenwanderung auf die Alm.**

### **INHALTE:**

- Jeder Schritt zählt. Und die Umsetzung ist leichter als gedacht – quasi ganz nebenbei. Beim Seminar zeigen wir es vor!
- Wie wir Stress und Belastungen gezielt in die Schranken weisen, einfache Maßnahmen, um den Cortisol-Spiegel zu senken
- Auf bewährte Modelle setzen und neue Ideen generieren – gemeinsam finden wir Lösungen für mehr Bewegung im Alltag! Wir können den Alltag so umgestalten, dass Bewegung zur neuen Normalität wird – mit dem Nebeneffekt: weniger Stress, mehr Wohlbefinden und auch ein nicht unwesentlicher Benefit für die Umwelt.
- Zuerst in Bewegung kommen, dann in Bewegung bleiben! Das Auto stehen lassen und Alternativen nutzen!
- Aktive Mobilität bewegt uns alle: Wir finden gemeinsam Wege.

### **ZIEL:**

- Sie wissen über das Dosis-Wirkprinzip Bescheid.
- Sie haben Kurztrainingseinheiten für ihren Alltag kennengelernt.
- Sie wissen, auf welche Parameter Sie achten müssen, um sich nicht zu überfordern.
- Sie schätzen die Vorteile von Walk and Talk.

**04.-06. Juni 2025** Hotel Karnerhof, Drobollach am Faakersee, Kärnten

**Anmeldeschluss:** 21. Mai 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/9pvz3/>

**Seminardauer:** 2,5 Tage, 1. Tag Beginn 9 Uhr, 3. Tag Ende 14 Uhr

**Trainerinnen:** Alexandra Benn-Ibler, Anika Harb



## „Starkes Mindset für Bürgermeister:innen!“

### *Gute mentale Gesundheit durch Ent-Spannung und Yoga*

Wir leben und arbeiten im Dauerkrisenmodus. Bewährtes und Bekanntes wird ständig verändert, Altes und Neues fordert uns gleichzeitig, Digitalisierung und Innovation sollen umgesetzt werden. Für alles gilt: am besten gleich! Das zehrt an den körperlichen und mentalen Kräften, denn es erfordert laufend ein Extraplus an Motivation und Kommunikation. Wir sind beruflich und privat gefordert, diesen vermutlich größten Change-Prozess in unserem bisherigen Leben jeden Tag aufs Neue anzugehen.

Daher ist gerade jetzt „der richtige Zeitpunkt“, zu dem wir mehr denn je auf unsere eigene „Betriebsfähigkeit“ achten müssen. Wenn jetzt der innere Schweinehund meldet: „Nicht das auch noch!“ – dann fragen Sie ihn doch: „Wäre es nicht fein, wenn wir uns täglich mit nur einer Minute fit halten könnten? Oder noch fitter in fünf Minuten werden könnten? Wollten wir nicht schon längst ein paar Yogaübungen lernen, die in unserem neuen Alltag jetzt zur Routine werden können?“

Praxistaugliche Tipps von Profis zur mentalen Gesundheit, zur körperlichen Fitness und zur Entschleunigung im Krisenmodus können jetzt ganz einfach den besten Platz finden! Dem natürlichen Bedürfnis, sich nach körperlicher und geistiger Leistung auszuruhen, wird in unserer schnelllebigen Zeit oft zu wenig Augenmerk geschenkt. Neben der Bewegung sind Erholung und Entspannung jedoch ein ebenso wichtiger Faktor, sich gesund und vital zu fühlen.

### **INHALTE UND ZIELE:**

In diesem Seminar werden verschiedene Methoden der Entspannung in der Theorie und in der praktischen Übung vorgestellt. Jeder Bewegungseinheit folgt eine darauf abgestimmte Entspannungstechnik.

Dehnungsübungen, Yoga und progressive Muskelentspannung wirken vor allem auf der körperlichen Ebene, es werden dabei Sehnen, Muskeln und Gewebe entspannt. Das Resultat ist ein beweglicher und entspannter Körper, eine bessere Verdauung, ein tieferer Schlaf, mehr Vitalität, Konzentration und emotionales Gleichgewicht.

Durch diese ganzheitliche Entspannung kommt es zu einer gelasseneren Grundhaltung, dadurch kann man den vielfältigen Herausforderungen des komplexen Alltags besser begegnen.

**19.–21. November 2025** Hotel Schwarzalm, Zwettl, Niederösterreich

**Anmeldeschluss:** 5. November 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/9pvz3-2/>

**Semindauer:** 2,5 Tage, 1. Tag Beginn 9 Uhr, 3. Tag Ende 14 Uhr

**Trainer:in:** Judith Cechota, Karl Edy, Hannes Pratscher



FÜHRUNG





## „Chefsache“

### *Gesundes Führen als Managementansatz*

Sie sind in einer Führungsposition, haben hohe Ideale und den Wunsch nach einem ambitionierten Team. Sie möchten motivierend wirken, damit alle an einem Strang ziehen und gemeinsam rasch gute Lösungen für die Probleme in der Gemeinde finden.

Nur der Alltag sieht oft anders aus: Das Mitarbeitergespräch ist vereinbart, alle sind gut vorbereitet – doch eine dringende Angelegenheit kommt dazwischen. Also verändern sich die Prioritäten, Sie müssen das Mitarbeitergespräch verschieben, und Ihr Agieren wird als Zeichen geringer Wertschätzung wahrgenommen. Sie müssen dort Verantwortung übernehmen, wo es notwendig ist. Das Wahrnehmen von Bedürfnissen durch die Führungskraft ist ebenso wichtig, wie Raum für Kreativität zu öffnen und einen Rahmen für Feedback zu schaffen. Damit hat die Qualität einer Führungskraft wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter:innen und der eigenen Person.

#### **INHALTE:**

- Gesundheitsfördernde und gesundheitsgefährdende Potenziale Ihrer Leitungsfunktion
- Die Aufgaben und Kernkompetenzen der Führungsrolle und deren Auswirkungen auf die eigene Gesundheit
- Wertschätzung, Beteiligung und soziale Unterstützung als Kernelemente „gesunder Führung“
- Einschätzung des eigenen Führungsstils, Vor- und Nachteile der einzelnen Stile
- Wertschätzung und Partizipation als Kernelemente eines kooperativen Stils
- Gesundheitsrelevante Managementinstrumente (Teambesprechungen, Mitarbeitergespräche, vorhandene und zu entwickelnde Managementtool einer „gesunden Führung“)
- Anerkennung und Wertschätzung
- Vom Tool zum System: Gesundes Führen als Managementansatz

#### **ZIEL:**

Sie wissen über Wertschätzung, Anerkennung und Beteiligung als Kernelemente guter gesunder Führung Bescheid. Sie lernen gesundheitsrelevante Entwicklungen (v. a. im Unternehmen, in der Gemeinde) kennen, erfahren mehr zu gesundheitsfördernden Führungsansätzen, und Sie probieren mithilfe von Outdoormethoden Ihr Führungs-Know-how vor Ort aus.

**14.–16. Mai 2025** Almresort Baumschlagberg, Vorderstoder, Oberösterreich  
**Anmeldeschluss:** 30. April 2025      **Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/km8gv/>

**15.–17. Oktober 2025** Gesundheitsresort Lebensquell Bad Zell, Oberösterreich  
**Anmeldeschluss:** 1. Oktober 2025      **Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/mtjff/>

**Seminardauer:** 2,5 Tage, 1. Tag Beginn 9 Uhr, 3. Tag Ende 14 Uhr  
**Trainer:in:** Peter Mörwald, Gernot Scheucher



## „Übergänge gut managen“

### *Arbeitsfähigkeit erhalten, Wissen sichern, Menschen begleiten*

Übergänge wie etwa Pensionsantritt und Karenz sind Einschnitte im Leben und beschäftigen uns oft schon Jahre vorher. Besonders der Übergang vom Berufsleben – der längsten Phase des Lebens – in die Pension ist ein gravierender. Im Rahmen des Seminars können Ressourcen und Potenziale für die persönliche Weiterentwicklung in der späten Berufsphase und für die nächste Lebensphase mobilisiert werden. Ein gut geplanter und gestalteter Übergang unterstützt die Beschäftigungsmotivation in der späten Berufsphase und erhält und fördert die Arbeitsfähigkeit, Gesundheit und Lebensfreude.

Diese und weitere Fragen wollen wir auf Grundlage des Konzepts Betriebliches Übergangsmanagement gemeinsam diskutieren, um Ansatzpunkte und konkrete Umsetzungsschritte in Ihrer Gemeinde zu planen. Gut gestaltete Übergangsphasen wirken für alle Beteiligten entlastend, stressreduzierend und tragen zu einer gesundheits- und arbeitsfähigkeitsfördernden, wertschätzenden und wissenssensiblen Führungs- und Unternehmenskultur bei.

### **INHALTE:**

- Demografische Entwicklung in der eigenen Organisation
- Handlungs- und Aufgabenfelder für Führungsverantwortliche
- Altersbilder im Arbeitsalltag
- Abschiedsdynamik konstruktiv gestalten
- Vulnerable Beschäftigtenzielgruppen im Übergangsprozess
- Erarbeiten konkreter Transferschritte für den eigenen Verantwortungsbereich

### **ZIEL:**

- Ausbau der Handlungskompetenz
- Sensibilisierung für Zusammenhänge zwischen Gesundheit, Arbeitsfähigkeit, Wohlbefinden, körperlichen/sozialen/psychischen Ressourcen, Belastungen in der späten Berufsphase
- Kennenlernen von Instrumenten zur proaktiven, vorsorglichen, förderlichen Gestaltung von Arbeitsbewältigungsfähigkeit, Beschäftigungsmotivation, Wissenstransfer und des Übergangs von der Erwerbs- in die nachberufliche bzw. in die darauffolgende Tätigkeitsphase
- Reflexion führungsrelevanter Einstellungen

**25.–26. September 2025** Hotel Gersbergalm, Salzburg

**Anmeldeschluss:** 11. September 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/flq9e/>

**Seminardauer:** 2 Tage, 1. Tag Beginn 9 Uhr, 2. Tag Ende 16 Uhr

**Trainer:** Willi Baier



ARBEITSALLTAG



## „Haftungsfragen und der richtige Umgang mit Belastung“

*Wie man die Dinge nicht mehr so persönlich nimmt*

Die Herausforderungen in Gemeinden sind groß, die Aufgaben werden mehr, und Bürgermeister:innen, aber auch Amtsleiter:innen sind in ihrer Tätigkeit sehr gefordert. Neben dem hohen Arbeitspensum sind immer mehr rechtliche Fragen zu klären, selbst wenn die eigene Ausbildung keine juristischen Grundlagen enthält. Es gilt dabei auch gut auf sich selbst zu achten, sich abzugrenzen und nicht zuletzt seine Rechte und Grenzen zu kennen. In diesem Seminar stellen Ihnen die Vortragenden ihre Schwerpunktthemen vor und fragen Sie nach Ihren Bedürfnissen zu diesem Thema. Die Inhalte spannen den Bogen von den Themen auf rechtlicher Seite – Versicherungsrecht, Strafrecht, Amtshaftung, Datenschutz – zur persönlichen Ebene: Schuld/Unschuld, Umgang mit Aggression, Sicherheit/Unsicherheit, Recht/Unrecht, fürsorglicher Umgang mit sich selbst.

### INHALTE:

- Anhand persönlicher Beispiele werden Rechtsfragen beantwortet (Amtshaftung, Datenschutz, Versicherungsrecht, Strafrecht)
- Umgang mit Recht/Unrecht
- Umgang mit Aggression
- Umgang mit Unsicherheit/Sicherheit

### ZIEL:

Dieses Praxisseminar hilft Ihnen im Umgang mit den rechtlichen Fragen, aber auch mit der (Neu-)Bewertung der Begriffe Recht/Unrecht, Sicherheit/Unsicherheit, Aggression und Schuld/Unschuld.

Sie erhalten Einblicke auf der Metaebene, die Trainer sind Fachleute im Bereich Recht und Psychologie, und es können auch persönliche Fälle/Ereignisse/Betroffenheiten besprochen werden. Dies findet in einem gewohnt gesundheitsfördernden Rahmen statt. Die Freude am Tun steht im Vordergrund.

**27.–28. Februar 2025** B.W. Parkhotel Hagenberg, Oberösterreich

**Anmeldeschluss:** 13. Februar 2025 **Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/blb9d/>

**06.–07. November 2025** Hotel Kothmühle, Niederösterreich

**Anmeldeschluss:** 23. Oktober 2025 **Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/blb9d-2/>

**Semindauer:** 2 Tage, 1. Tag Beginn 9 Uhr, 2. Tag Ende 16 Uhr

**Trainer:** Rainer Parz, Gernot Scheucher



## „Ehren(amts)sache!“

### *Aufwind für freiwilliges Engagement in der Gemeinde*

Viele Bereiche in unserer Gesellschaft werden alltäglich durch das Wirken unentgeltlich tätiger Menschen gemanagt, die ihre Zeit, ihre Bereitschaft zur Solidarität und ihr fachliches Know-how zur Verfügung stellen. Natürlich gestaltet man den Umgang mit ihnen anders als mit bezahlten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Ehrenamtlich Tätige sind eine wertvolle Ressource für Vereine, Initiativen und Projekte, wenn die passenden Menschen dafür angesprochen und ausgewählt werden, wenn sie ihren Motiven und Kompetenzen entsprechend eingesetzt werden und wenn sie vom Einstieg bis zum Ausstieg kompetent unterstützt werden. Der Umgang mit Ehrenamtlichen ist anders zu gestalten als jener mit bezahltem Personal. Außerdem setzt eine optimale Einbindung dieser zusätzlichen Ressourcen ein Mindestmaß an internen Rahmenbedingungen voraus.

Entscheidend ist, dass Organisationen auf die Ehrenamtlichen vorbereitet sind, dass sie stimmige Rahmenbedingungen für deren Einsätze gestaltet haben. Unabdingbar dafür ist es aber auch, zu wissen, was Ehrenamtliche motiviert und welche spezifischen Empfehlungen sich daraus für die Gewinnung und Bindung der Ehrenamtlichen ergeben. Wenn es darum geht, ihre Potenziale optimal zu nutzen, dann müssen wir auf die Vielfalt ihrer Interessenlagen und Motive eingehen und entsprechende Einsatzangebote bereitstellen. Wir brauchen zudem eine tragfähige Kultur der Wertschätzung, die über klassische Formen der Ehrung hinausgeht. Ehrenamt professionell zu gestalten ist eine zunehmende Herausforderung für die Zivilgesellschaft. Es gibt jedoch Anhaltspunkte und Leitlinien dahingehend, was sich dabei bewährt hat und was erfolgversprechend umgesetzt werden kann.

### **INHALTE UND ZIELE:**

- Psychologische Aspekte von Freiwilligenarbeit
- Zielgenaue Gewinnung Freiwilliger
- Ein- und Ausstiege gestalten
- Etablierung einer engagementfördernden Anerkennungskultur
- Freiwilligenbegleitung als Führungsaufgabe verstehen

**27.–28. März 2025** Scheffer's Hotel, Altenmarkt, Salzburg

**Anmeldeschluss:** 13. März 2025

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/lymp3/>

**Seminardauer:** 2 Tage, 1. Tag Beginn 9 Uhr, 2. Tag Ende 16 Uhr

**Trainer:** Martin Oberbauer, Gerald Koller



## ONLINE

**Umsetzungsformat:** Zoom, mit vorheriger Anmeldung, Teilnahme kostenlos  
Die Anmeldung für die Online-Webinare erfolgt ausschließlich unter diesem  
Link: <https://anmeldungen-bgm.goeg.at/>

# „Besser gemeinsam: Primärversorgung in der Region“

In diesem Seminar beschäftigen Sie sich als Bürgermeister:in und/oder Amtsleiter:in damit, was es zur Gründung einer Primärversorgungseinheit (PVE) braucht und welche weiteren Unterstützungsangebote genutzt werden können.

Einige Hausärztinnen und -ärzte in der Gemeinde und eventuell auch in den Nachbargemeinden werden in den nächsten 5–10 Jahren in Pension gehen: Wer folgt dann nach?

Die Hausärztinnen und -ärzte sowie die Therapeutinnen und Therapeuten in der Gemeinde und unter Umständen auch in den Nachbargemeinden sind an Vernetzung und Wissensaustausch interessiert. Welche Möglichkeiten bestehen hier?

Sie bekommen den Überblick über den Weg zu einer PVE und Fördermöglichkeiten sowie Informationen, wie Sie sich als Gemeinde einbringen können. Die Vortragenden stellen Ihnen zudem für Sie nützliche Angebote der Plattform Primärversorgung vor und stehen Ihnen für Fragen zur Verfügung.

## **12. Juni 2025, online**

**Anmeldeschluss:** 28. Mai 2025

**Anmeldelink:** <https://anmeldungen-bgm.goeg.at/>

## **23. Oktober 2025, online**

**Anmeldeschluss:** 9. Oktober 2025

**Anmeldelink:** <https://anmeldungen-bgm.goeg.at/>

jeweils online, 16-17 Uhr

**Referent:in:** Sarah Burgmann, Philipp Heinrich

# Seminarleitung



## **Ing.<sup>in</sup> Petra Gajar**

HTL für technische Chemie; seit 1997 in der Gesundheitsförderung tätig, berufsbegleitende Trainer:innen- und Coaching-Ausbildung, Aufstellungsleiterin i.A., zertifizierte Weiterbildungsmanagerin. Gesundheitsreferentin im FGÖ für den Fort- und Weiterbildungsbereich sowie für Seminarentwicklung, Lehrgangsbegleitung. Verantwortlich u.a. für Programmentwicklung der Lehrgänge, Seminare und Fortbildungsveranstaltungen. Lehrt und unterrichtet an div. Fachhochschulen und Universitäten.

# Referentinnen und Referenten



## **Mag. Wilhelm Baier**

Arbeits- und Organisationspsychologe, Coach, Maschinenschlosser (ehem. Schichtmeister). Seit 1995 Beratung, Begleitung für Arbeitsfähigkeits-, Gesundheits- und betriebliches Übergangsmanagement. Lehrbeauftragter an diversen Bildungsinstitutionen. Autor des gemeinsam mit Brigitta Gruber im November 2021 herausgegebenen Buchs: „Demografischer Wandel und betriebliches Übergangsmanagement. Arbeitsfähigkeit erhalten, Wissen sichern, Menschen begleiten“.



## **Mag.<sup>a</sup> Alexandra Benn-Ibler**

Projektplanung und Projektmanagement im Gesundheitsbereich, insbesondere der Gesundheitsförderung. Lehrtätigkeit in den Bereichen Gesundheitsförderung, Trainingslehre, Leistungsdiagnostik und Psychomotorik.



## **Sarah Burgmann, BSC, MA**

Stellvertretende Leitung der Koordination Primärversorgung an der Gesundheit Österreich GmbH mit Fokus auf die Koordination der Plattform Primärversorgung. Beschäftigt sich auch mit den Themen Versorgungsforschung, Health Policy, interprofessionelle Kooperation und Gesundheitsorientierung. Absolventin der Studiengänge Biomedizinische Analytik und Management im Gesundheitswesen; promoviert aktuell an der Medizinischen Universität Graz und lehrt an mehreren Fachhochschulen.



## **Judith Cechota, MSC**

Beraterin und Prozessbegleiterin von Unternehmen bei der Implementierung von Betrieblichem Gesundheitsmanagement, Unternehmensberaterin einschließlich der Unternehmensorganisation, eingetragene Systemische Psychotherapeutin, Ausbildung zur Beraterin „Gesundes Führen“, Weiterbildungen im Bereich Großgruppenarbeit, zahlreiche Fortbildungen in Einzeltherapie, Paartherapie, Systemische Therapie, Burnout-Prophylaxe, Hypnotherapie.



## **Ing. Karl Edy, Msc**

Europaweit tätiger Entspannungstrainer und Yogalehrer, diplomierter Mentaltrainer; leitet Lehrgänge zur Ausbildung von Mentaltrainerinnen und Mentaltrainern; akademischer psychosozialer Berater von Gesundheitsseminaren; Institutionstrainings für Führungskräfte zum Thema Innovation.



## **Mag.<sup>a</sup> Anika Harb**

Als klinische Psychologin in der Behandlung, insbesondere von Burnout-Patientinnen und -Patienten aktiv; Mitbegründerin des Instituts Weitblick in der Steiermark, Schwerpunkt: Projektleitung in der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Etablierte als Wirtschaftstrainerin „Coachings im Gehen“, da im Gehen Lösungen schneller gesehen werden. Lehrbeauftragte an der FH Joanneum (Projektmanagement im Gesundheitswesen).



### **Gerald Koller**

Pädagoge, Geschäftsführer von Büro VITAL; national und international als Fachberater, Projektentwickler, Referent, Trainer, Coach und Autor im Bereich „Kommunikation und Gesundheit“ tätig; Entwickler und focal point von „risflecting: Rausch- und Risikopädagogik“; Kurator des Forums Lebensqualität Österreich.



### **Peter Mörwald**

Diplomierter Mentaltrainer, Arbeit im Spitzensport, Einzel- und Team-Coach (ACC-Zertifizierung), zertifizierter PCM®-Trainer, Trainer für Führungskräfte und Vertrieb, öffentliche Körperschaften sowie Non-Profit-Organisationen, Einzel- und Team-Coach für Entwicklung, Change-Management sowie Teambuilding.



### **Mag. Martin Oberbauer, MAS**

Studium der Psychologie, Klinischer, Gesundheits- und Arbeitspsychologe, Freiwilligenmanager im Wiener Hilfswerk, Leiter der Wiener Freiwilligenagentur „Ehrenamtsbörse“, Obmann des Netzwerk Freiwilligenkoordination, Mitglied der IG Freiwilligenzentren Österreichs und des Österreichischen Freiwilligenrates, Vortragender, Seminar- und Workshopleiter zu verschiedenen Aspekten der Freiwilligenarbeit.



### **Mag. Dr. Rainer Parz**

Rechtsanwalt in Wien, langjährige Beratung und Vertretung von Bürgermeisterinnen und Bürgermeistern und Gemeinden. Vortragstätigkeit zu Gemeinderecht, insbesondere Haftungsfragen (Strafrecht, Zivilrecht, Verwaltungsrecht), Kunstrecht, Versicherungsrecht, Bankrecht, Mietrecht, Verwaltungsrecht, Internetrecht, Immaterialgüterrecht, Datenschutzrecht, zertifizierter Datenschutzbeauftragter nach Austrian Standards.



### **Dr. Hannes Pratscher**

Sportpädagoge, Rehabilitations- und Konditionstrainer; Referententätigkeit für Pädagogische Hochschulen, für die Wirtschaftskammer und für Sozialversicherungsträger. Lehrbeauftragter an der Donau-Universität Krems und bei der Wellness- und Fitnesstrainerausbildung des WIFI NÖ. Österreichweite Leitung von Gesundheitsseminaren und Vortragstätigkeit in Schulen, Gemeinden und Firmen.



### **Mag. Gernot Scheucher**

Studium der Psychologie, Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Mal- und Gestaltungstherapeut (MGT), Supervisor (ÖVS), akademischer Outdoortrainer (IOA). Seit vielen Jahren als Berater, Supervisor, Trainer und Kunsttherapeut tätig; Arbeitsschwerpunkte: Begleitung und Beratung von Projekten der Gesundheitsförderung.



# IN ALLER KÜRZE ...

## Veranstalter



Fonds Gesundes  
Österreich

### Fonds Gesundes Österreich

Der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) ist die nationale Kompetenz- und Förderstelle für Gesundheitsförderung. Ausgehend vom ganzheitlichen Gesundheitsverständnis der WHO, die Gesundheit als das Zusammenspiel von körperlichem, seelischem und sozialem Wohlbefinden definiert, setzt sich der FGÖ für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil und gesunde Lebensverhältnisse ein. Der FGÖ konzentriert seine Arbeit auf die vier Schwerpunkte Kindergarten/Schule, Arbeitsplatz/Betrieb, Region/Gemeinde/Stadt und Beratungs- und Sozialeinrichtungen sowie auf die drei prioritären Zielgruppen Arbeitnehmer:innen in Klein- und Mittelbetrieben, Kinder und Jugendliche im schulischen und außerschulischen Bereich sowie ältere Menschen in der Stadt und der Gemeinde.

Der FGÖ unterstützt innovative Konzepte und kofinanziert praxisorientierte und wissenschaftliche Gesundheitsförderungsprojekte sowie Initiativen, die zu Strukturaufbau, Informationsaustausch und Weiterbildung im Bereich Gesundheitsförderung in Österreich beitragen. Mit den Weiterbildungsprogrammen und der jährlichen Gesundheitsförderungskonferenz wird allen interessierten Personen Gelegenheit zu qualitativem Dialog und Transfer von Know-how geboten. Informationen über den FGÖ finden Sie im Internet unter [www.fgoe.org](http://www.fgoe.org). Informationen über Ziele und Förderrichtlinien bietet das aktuelle Arbeitsprogramm des FGÖ.



Österreichischer  
Gemeindebund

### Der Österreichische Gemeindebund

Der Österreichische Gemeindebund vertritt alle österreichischen Gemeinden, mit Ausnahme weniger Städte. In erster Linie verhandelt er mit dem Bund über alle Themenfelder, die auch Gemeinden betreffen, von der Kinderbetreuung bis zur Altenpflege. Wichtigste Aufgabe ist sicherlich der Finanzausgleich, in dem sich Bund, Länder und Gemeinden alle paar Jahre über die Verteilung der Finanzmittel und die Aufgaben, die mit diesen zu erfüllen sind, einigen müssen. Die Gemeinden sind de facto für alle relevanten Lebensbereiche der Menschen mit- und hauptverantwortlich, sei es als Schulerhalter, Straßenerhalter oder auch in der Finanzierung von Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen. Die Gesundheit der Menschen in den Gemeinden, aber auch der Mitarbeiter:innen und Mandatsträger:innen ist dabei ein großes Anliegen, die Kooperation mit dem FGÖ daher eine Selbstverständlichkeit.



Dachverband der  
österreichischen  
Sozialversicherung

## Der DACHVERBAND der österreichischen Sozialversicherung

Die österreichische Sozialversicherung garantiert unabhängig von Alter, Einkommen, sozialer Herkunft und Bildung hochwertige Gesundheitsversorgung und eine sichere Pensionsvorsorge. Aktuell sind rund 8,4 Millionen Menschen – also Versicherte bzw. mitversicherte Angehörige – anspruchsberechtigt. Im Dachverband der österreichischen Sozialversicherung sind alle Sozialversicherungsträger zur Wahrnehmung gemeinsamer Interessen und zur Koordinierung der Tätigkeiten der einzelnen Sozialversicherungsträger zusammengeschlossen. Er ist somit das organisatorische Dach über der solidarischen Kranken-, Unfall- und Pensionsversicherung Österreichs. Im Rahmen ihrer gesetzlichen Aufgaben obliegen der Sozialversicherung auch die Stärkung der Gesundheitskompetenz sowie die Förderung von Gesundheit in den relevanten Lebenswelten. Im Sinne der strategischen Zielsetzung, mehr gesunde Lebensjahre für alle Bevölkerungsgruppen zu erreichen, ist dem Dachverband die Zusammenarbeit mit den relevanten Akteurinnen und Akteuren ein zentrales Anliegen.

## Netzwerkpartner



100 Jahre  
Österreichischer  
Städtebund

### Der Österreichische Städtebund

Der Österreichische Städtebund ist die kommunale Interessenvertretung von ca. 250 Städten und größeren Gemeinden. Etwa 65 Prozent der Bevölkerung und 71 Prozent der Arbeitsplätze befinden sich in Ballungsräumen. Mitglieder des Städtebundes sind neben Wien und den Landeshauptstädten praktisch alle Gemeinden mit über 10.000 Einwohnerinnen und Einwohnern. Die Mitgliedschaft ist freiwillig. Der Österreichische Städtebund ist Gesprächspartner für die Regierung auf Bundes- und Landesebene und ist in der Bundesverfassung (Art. 115 Abs.3) ausdrücklich erwähnt.



### Der Dachverband des Fachverbandes der leitenden Gemeindebediensteten Österreichs (FLGÖ)

Der Dachverband vertritt alle leitenden Gemeindebediensteten in Österreich. Es gibt acht Landesverbände, Regionsorganisationen und Bezirksverbände.

- Der Dachverband hat sich folgende Ziele gesetzt:
- Förderung der Aus- und Weiterbildung der leitenden Gemeindebediensteten
- Förderung der gegenseitigen Unterstützung der leitenden Gemeindebediensteten
- Optimierung der Beziehungskultur zwischen Politik und Verwaltung
- Setzung von Maßnahmen für die Erreichung eines modernen Verwaltungsmanagements in den österreichischen Gemeinden

Eine umfassende Ausbildung der Amtsleiter:innen ist ein zentrales Anliegen des FLGÖ. Der FLGÖ steht zu sozialer Unterstützung und Wertschätzung als Kernelemente einer „gesunden Führung“ in den Rathäusern.

# Anmeldung

## Sichern Sie sich noch heute Ihren Seminarplatz!

Über den Link beim jeweiligen Seminartermin können Sie das Seminar direkt und sofort buchen. Nach der Buchung wird Ihnen die Rechnung für die Seminargebühr zugeschickt. Die Anzahl an Teilnehmerinnen und Teilnehmern ist beschränkt.

### KOSTEN:

- 250,00 € pro Person für die Seminare: Neu im Amt – so geht's gut, Übergänge gut managen, Haftungsfragen und der richtige Umgang mit Belastung, Ehren(amts)sache!
- 350,00 € pro Person für die Seminare: Gesund & fit im Amt, Starkes Mindset für Bürgermeister:innen, Chefsache
- Online-Webinare sind kostenlos

Die Seminare werden aus Mitteln des Geschäftsbereichs Fonds Gesundes Österreich der Gesundheit Österreich GmbH, des österreichischen Gemeindebundes und vom Dachverband der Sozialversicherung finanziell gefördert. Im Seminarpreis enthalten sind die Seminarteilnahme, Seminarunterlagen, Nächtigung und Vollverpflegung. Nicht enthalten und direkt an das Seminarhotel zu bezahlen sind alle Getränke.

### TEILNAHMEKONDITIONEN:

Wir bitten Sie, die angegebenen Anmeldefristen von zwei Wochen vor dem jeweiligen Termin einzuhalten. Die Anmeldung ist verbindlich. Die Stornogebühr entspricht der Höhe der Seminargebühr. Es kann keine Rückerstattung erfolgen. Es besteht die Möglichkeit, Ersatzteilnehmer:innen zu nennen.

### VERANSTALTUNGSORGANISATION:

Fonds Gesundes Österreich  
Ein Geschäftsbereich der  
Gesundheit Österreich GmbH  
Für den Inhalt verantwortlich:  
Ing.in Petra Gajar  
E-Mail: [petra.gajar@goeg.at](mailto:petra.gajar@goeg.at)  
Tel.: 01/ 895 04 00-712