

PROGRAMM

Freitag, 16. Oktober 2020

14.00 Uhr: Begrüßung und Einführung ins Thema

Wolfgang Reiger, Vorsitzender, ÖGK Landesstellenausschuss Salzburg
Jakob Reichenberger, Direktor St. Virgil Salzburg

14.15 Uhr: ACH DU (UN-)LIEBE ZEIT! LEBEN ZWISCHEN BE- & ENTSCHEUNIGUNG. WAS NUN?

Franz Schweifer, Mödling

15.15 Uhr: ENTDECKEN, WAS WIRKLICH WICHTIG IST!

Christoph Schlick, Salzburg

16.15 Uhr: Pause

16.45 Uhr: VON DER RASEREI ZUM UNTERGANG: PSYCHOSOMATISCHE BETRACHTUNG VON (SELBST-)AUSBEUTUNG UND BURNOUT

Martina Wittels, Salzburg

18.00 Uhr: Abendessen

19.30 Uhr: PODIUMSGESPRÄCH: DIE BESCHLEUNIGUNGSGESELLSCHAFT IN DER KRISE

Franz Schweifer, Mödling
Christian Dreyer, Salzburg
Marie Blum, Wien und London
Moderation: Karin Hofer, Österreichische Gesundheitskasse

Samstag, 17. Oktober 2020

09.00 Uhr: Workshopphase I

10.30 Uhr: Pause

11.00 Uhr: Workshopphase II

12.30 Uhr: Ende/Mittagessen

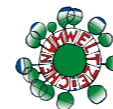
ST. VIRGIL

Ort und Anmeldung:

St. Virgil Salzburg
Ernst-Grein-Straße 14, 5026 Salzburg
T: +43 (0)662 65901-514
E: anmeldung@virgil.at
www.virgil.at

BUCHUNGS-
BESTÄTIGUNG
=
FAHRSCHEIN
NACH ST. VIRGIL.
AUS GANZ SALZBURG.

Medieninhaber & Herausgeber: St. Virgil Salzburg, Ernst-Grein-Str. 14, 5026 Salzburg
Redaktion: Gunter Graf | Gestaltung: G.A. Service GmbH
Druck: offset5020 druckerei & verlag gesmbh | Gedruckt nach der
Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens,
Druckerei UZ-LZ 794



ST. VIRGIL

Österreichische
Gesundheitskasse

Freitag,
16. Oktober,
14.00 bis

Samstag,
17. Oktober 2020,
12.30 Uhr

ZWISCHEN BESCHLEUNIGUNG UND STILLSTAND

VOM UMGANG MIT DER (LEBENS-)ZEIT

Vorträge und Workshops in der Reihe Zeitkrankheiten

Für Betroffene, Angehörige und Fachpublikum

ZWISCHEN BESCHLEUNIGUNG UND STILLSTAND

VOM UMGANG MIT DER (LEBENS-)ZEIT

Wie wir Zeit erleben und welchen Umgang wir mit ihr finden, beeinflusst Gesundheit und Wohlergehen nachhaltig. Dabei herrschen verschiedene Wahrnehmungen und Betroffenheiten in unserer Gesellschaft vor. Auf der einen Seite erleben wir eine massive Beschleunigung. Viele Menschen sind mit einer Vielfalt an Aufgaben in Beruf, Familie und Freizeit konfrontiert, die es zu organisieren und erledigen gilt. Stress, Überforderung und ein Gefühl der Getriebenheit sind die Folge. Auf der anderen Seite hat die Krise um „COVID-19“ für breite Bereiche der Gesellschaft eine gänzlich andere Situation hervorgebracht: Durch den „Stillstand“ von sozialem und wirtschaftlichem Leben war auf einmal unverplante und unstrukturierte Zeit

vorhanden, die in den eigenen vier Wänden verbracht werden musste. Verbunden mit existentiellen Bedrohungen, Trennungen und Ängsten ist dies für viele eine schwierige und belastende Aufgabe mit Auswirkungen auf die körperliche, seelische und soziale Gesundheit.

Vor diesem Hintergrund widmen wir uns in Vorträgen und Workshops dem Thema Zeit. Wie nehmen wir Zeit wahr und welche Faktoren spielen dabei eine Rolle? Welche aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen prägen unser Erleben von Zeit? Welche Strategien gibt es, um mit „zu viel“ oder „zu wenig“ Zeit konstruktiv umgehen zu können? Und was kann man als Einzelner oder als Gesellschaft aus einer Krisenzeit lernen?



REFERIERENDE UND WORKSHOPLEITER/INNEN



Marie Blum,
vormals Esther Strauß, Performance- und Sprachkünstlerin, internationale Ausstellungstätigkeit, Wien und London



Christian Dreyer,
Unternehmer, Investor, Bergsteiger und früherer CEO, Salzburg



Emanuel Maxl,
Psychologe, Coach, Berater, Salzburg



Christine Ritzer,
Gesundheits-, Sport- und Klinische Psychologin, langjährige Tätigkeit im RegenerationsZentrum Goldegg, Salzburg



Christoph Schlick,
Theologe und Logotherapeut, Gründer und Leiter „SinnZENTRUM“ in Salzburg



Franz Schweifer,
Zeitforscher und Temposoph, Stv. Vorsitzender „Verein zur Verzögerung der Zeit“ der Universität Klagenfurt, Mödling



Martina Wittels,
Fachärztin für Anästhesie und Intensivmedizin sowie für psychosomatische und psychotherapeutische Medizin (in Deutschland), Salzburg

VORTRÄGE & WORKSHOPS

Freitag, 16. Oktober, 14.00 bis Samstag, 17. Oktober 2020, 12.30 Uhr

Beitrag: € 95,- inkl. zwei Kaffeepausen
Veranstaltungsnr. 20-0163
Anmeldung erforderlich.

Die Veranstaltung ist vom Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP) als Fort- und Weiterbildungsveranstaltung mit 10 Einheiten anerkannt.

PODIUMSGESPRÄCH DIE BESCHLEUNIGUNGSGESELLSCHAFT IN DER KRISE

Freitag, 16. Oktober 2020, 19.30 bis 21.00 Uhr

Beitrag: € 8,-

Das Podiumsgespräch ist auch ohne Tagungsteilnahme besuchbar. Für Teilnehmer/innen der gesamten Tagung ist es im Preis inbegriffen.

Veranstaltungsnr. 20-2034
Anmeldung erforderlich.

WORKSHOPS UND WORKSHOPREFERENT/INNEN

Jeder Workshop wird zweimal durchgeführt.

Selbstschutz in einer Zeit moderner Ausbeutung mit Martina Wittels, Salzburg

Viele Menschen stehen unter Druck, immer mehr leisten zu müssen. Körperliche und seelische Überbelastungen sind die Folge. Im Workshop wird behandelt, welche Möglichkeiten des Selbstschutzes bestehen. Zusammenhänge zwischen seelischen und körperlichen Verbindungen werden dargestellt, Wahrnehmungübungen angeleitet und Möglichkeiten der Beeinflussbarkeit von Symptomen und Missempfindungen aufgezeigt.

Zeitmanagement: Einsichten und Strategien eines Vorstandsvorsitzenden mit Christian Dreyer, Salzburg

Wenn man unter extremem Zeitdruck arbeitet, muss man radikale Instrumente anwenden, um eine gute Work-Life-Balance zu erzielen. Christian Dreyer, ehemaliger Vorstand eines börsennotierten Unternehmens, zeigt, wie das PIS-Konzept (Priorisierung, Infrastruktur und Selbstdisziplin) es ermöglicht, trotz starker Arbeitsbelastung noch Zeit zum Nachdenken, für die Familie und für Sport zu haben.

Stressbewältigung mit Emanuel Maxl, Salzburg

Dieser Workshop hilft Menschen, den täglichen Herausforderungen aktiv zu begegnen und Wege der Entspannung und Entschleunigung zu finden. Sie lernen eigene Einstellungen, Bewertungen und gedankliche Muster zu hinterfragen und eine konkrete Übung des regenerativen Stressmanagements mit dem Ziel, Anspannungen zu lösen.

Heute schon getrödelt? mit Christine Ritzer, Salzburg

Menschen mit beginnendem Burnout gelingt es kaum, Zeit bewusst, ziel- und leistungslos, erfüllt von Freude und Achtsamkeit zu verbringen. Gerade diese Pausen stellen wichtige Quellen dar, um chronischer Erschöpfung vorzubeugen, Abstand zu den „Energieräubern“ des Alltags zu bekommen und die eigene Erholungsfähigkeit aufrechtzuerhalten. Im Workshop werden verschiedene Faktoren aufgezeigt, um einem Burnout vorzubeugen.