

# Prävention und Hilfe auf dem Weg zu Glück und Gesundheit



Die steirischen Expertinnen und Experten für Lebens- und Sozialberatung mit ihren drei Fachbereichen **psychologische Beratung, Ernährungsberatung** und **Sportwissenschaftliche Beratung** leisten einen unverzichtbaren Beitrag zum bewussten und nachhaltigen Management wertvoller Lebensressourcen. Sie unterstützen ihre Klientinnen und Klienten mit psychologischer Beratung oder bieten Ernährungs- bzw. Bewegungspläne an. Sie sind Expertinnen und Experten in ihren jeweiligen Fachgebieten und zählen damit zu den Säulen der Gesundheitsvorsorge in Österreich.

Lebensberatung trägt dazu bei, belastende oder schwer zu bewältigende Situationen zu erleichtern, zu verändern und eine Lösung zu finden. Sie unterstützt und berät Einzelne, Paare, Familien, Teams und Gruppen beim Erarbeiten von Lösungen.

Mit ihren drei Spezialbereichen und ihrem präventiven Zugang fällt der Lebensberatung auch in der betrieblichen Gesundheitsförderung eine immer bedeutendere Rolle zu. Erfolgreiche Unternehmen setzen heute vermehrt auf Beratung und Begleitung durch professionelle Lebensberaterinnen und Lebensberater.

ROADSHOW

# Prävention 3.0

ERNÄHRUNG  
BEWEGUNG  
PSYCHE



ROADSHOW

# Prävention 3.0

Ihre Lebens- und Sozialberater\*innen für Ernährung, Bewegung und Psyche.



Der Schreibtisch biegt sich, der E-Mail-Posteingang platzt aus allen Nähten, die Beziehung zum Partner hat schon seit geraumer Zeit ihr festes Fundament verloren,

die Kinder fühlen sich in der Schule überfordert und zu Hause klagen sie über fehlende Zeit von Seiten der Eltern. Bei all diesen täglichen Herausforderungen schaffen Sie es unmöglich, mit dem Rauchen aufzuhören und Ihren „inneren Schweinehund“ zu überwinden, um endlich wieder mehr Sport und Bewegung zu machen. Kein Wunder also, dass auch die hartnäckigen Kilos zu viel auf den Hüften nicht und nicht verschwinden wollen.

Kennen Sie diese oder ähnliche Szenarien? Haben Sie auch immer wieder einmal das Gefühl, dass Sie Ihr Leben nicht mehr richtig im Griff haben und Ihnen alles

über den Kopf wächst? Grübeln Sie oft stundenlang oder können nachts nicht schlafen, weil Sie einfach keinen Ausweg mehr wissen, wie Sie etwas an Ihrem Unwohlsein ändern können oder wie Sie Ihre Ziele und Wünsche Realität werden lassen können?

Gerne kommen unsere Expertinnen und Experten aus dem Bereich Lebensberatung auch in Ihre Gemeinde und versorgen Sie mit den wichtigsten Informationen zu den Themenschwerpunkten Ernährung, Bewegung und Psyche. Teilen Sie uns Ihren Wunschtermin zum jeweiligen Fachvortrag mit, die Kosten für den Vortragenden bzw. die Vortragende übernehmen wir!

Ich freue mich auf Ihre Anfragen,

**Ihr Andreas Herz**  
**Vizepräsident der WKO Steiermark**  
**Fachgruppenobmann**

## Fachvorträge

### ERNÄHRUNG

#### Essen und Trinken: Genussquelle zum G'sundbleiben. Ein Impuls!

Kurzbeschreibung: Essen macht glücklich. Und das „Glück à la carte“ kann – wohldosiert – ein langes, gesundheitlich unbeschwertes Leben stark begünstigen. Was wir essen (und trinken), wann, wie oft, wie viel – mit Kenntnis und etwas Konsequenz geht's einfach leichter. Ein Impulsvortrag als Anregung zum G'sundbleiben! Mit Neuem und Bekanntem, mit Trends und dem Sinn der Sinnlichkeit.

### BEWEGUNG

#### Bewegung als Lebenselixier – gesund und fit durchs Jahr

Kurzbeschreibung: Ganz egal, was Sie machen, ob Rad fahren, laufen oder nur spazieren gehen: Regelmäßige Bewegung dient der Prävention von Erschöpfungs- und Burn-out-Symptomen. Sport wirkt sich nachweislich positiv auf Gemüt, Psyche und den gesamten menschlichen Körper aus. Wer immer wieder trainiert, steigert sein persönliches Selbstwertgefühl und hat ein viel positiveres Selbstbild.

### PSYCHE

#### Gelassen bleiben in Stresssituationen

Kurzbeschreibung: Unser Leben ist eine ständige Veränderung. Für die einen macht gerade dies das Leben aus, für die anderen ist es unglaublich schwer, mit der heutigen Schnelllebigkeit und den sich dauernd wechselnden Rahmenbedingungen umzugehen. Wenn man Körper und Geist schon vor Ausbruch einer ernsthaften Krise, etwa Burn-out oder Depression, stärkt, dann ist das Risiko um ein Vielfaches geringer, überhaupt in eine Krise zu schlittern.

#### Terminanfragen für die kostenlosen Fachvorträge:

Tel.: 0316/601-558 (Fr. Nebenführ)  
Fax.: 0316/601-424  
Mail: lebensberatung@wkstmk.at  
www.gesundheitswirtschaft-stmk.at