

# Einladung zum 1. Symposium

„Arbeitsplatz Kindergarten:  
gesund begleiten – gesund fördern“

**Mittwoch, 15.10.2025, 13:30 bis 18:30 Uhr**  
**Steiermarkhof**  
**Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz**

Die Anmeldung ist für steirische Elementarpädagoginnen und -pädagogen sowie Kinderbetreuerinnen und -betreuer unter [graz.symposium@bvaeb.at](mailto:graz.symposium@bvaeb.at) bis 19.09.2025 möglich.



# Gesunder Arbeitsplatz Kindergarten – Vision und Wirklichkeit

## Wie Kindergärten zu einem Wohlfühlort für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Kinder werden.

Es braucht eine Wertekultur und ein gesundheitsförderndes Arbeits- und Lernklima, damit die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie Kinder gerne in den Kindergarten gehen und sich dort wohl fühlen. Um den Herausforderungen im Arbeitsalltag gut begegnen zu können, sind Selbstfürsorge und effiziente Bewältigungsstrategien wesentliche Faktoren, um Gesundheitsförderung im Kindergarten zu verwirklichen.

## Hauptreferentin

### Sabine Felgitsch, MSc



© Susanne Posch

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Individualpsychologische Beraterin, Supervisorin für pädagogische Fachkräfte, Autorin

Sabine Felgitsch, MSc, ist psychosoziale Beraterin, Supervisorin und Erwachsenenbildnerin. Sie zeichnet sich durch ihre kreative und praxisnahe Herangehensweise aus. Als individualpsychologisch-pädagogische Beraterin hat sie sich in den letzten Jahren vor allem auf die Bereiche Resilienzförderung, Tiefenpsychologie und ermutigende Führung spezialisiert. Sie arbeitet in den Bereichen Familien-, Erziehungs- und Lernberatung, bietet Supervision und Coaching für medizinische, soziale und pädagogische Fachkräfte an und hält Vorträge und Seminare zu Themen wie Kinderschutz, Kommunikation sowie Stress- und Burnoutprävention. Neben ihrer beratenden Tätigkeit ist sie auch als Autorin aktiv.

# Programm

- 13:30 Uhr**      **Registrierung**
- 14:00 Uhr**      **Begrüßung**
- 14:20 Uhr**      **Impulsvortrag mit Sabine Felgitsch, MSc**  
Gesunder Arbeitsplatz Kindergarten – Vision und Wirklichkeit
- 15:10 Uhr**      **Bewegte Pause mit gesunder Jause**
- 15:40 Uhr**      **Workshoprunde**
- 17:10 Uhr**      **Kaffeepause**
- 17:30 Uhr**      **Gesundheitskabarett mit Mag. Oliver Hochkofler**
- 18:30 Uhr**      **Ende der Veranstaltung**

Moderation: Mag. Oliver Hochkofler

## Gesundheitskabarett mit Mag. Oliver Hochkofler



© Götschmaier

Humorvolle Gesundheitsförderung

Einen unterhaltsamen Ausklang der Veranstaltung garantiert Mag. Oliver Hochkofler mit einer gelungenen Kombination aus Wortwitz und Kompetenz: Seine ganz besondere Expertinnen- und Expertenrunde wird Ihnen nur allzu bekannt vorkommen und Ihre Lachmuskeln – ganz im Sinne der Gesundheit – ausgezeichnet trainieren!

Es wird darauf hingewiesen, dass am Veranstaltungsort Fotos angefertigt werden und zu Zwecken der Dokumentation der Veranstaltung gegebenenfalls auch im Internet (insbesondere auf unserer Website) oder in Printmedien veröffentlicht werden können. Weitere Informationen zum Datenschutz und über Ihre Betroffenenrechte entnehmen Sie dem Datenschutzbereich auf der BVAEB-Website.

# Workshops

Folgende vier Workshops stehen zur Auswahl – die Anmeldung erfolgt vor Ort:

## **Workshop 1: „Den Arbeitsalltag mental meistern: Tipps & Strategien“**

Sabine Felgitsch, MSc

- Wie kann ich mir Gutes im Arbeitsalltag tun?
- Welche Eskalationsdynamiken gibt es, um bei Konfliktsituationen entsprechend reagieren zu können?
- Wie können die Strukturen und Abläufe im Arbeitsalltag geändert werden, um das Wohlbefinden zu steigern?
- Wie kann Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Kindergarten in der Praxis funktionieren?

## **Workshop 2: „So bleiben Sie gut bei Stimme!“**

Mag.<sup>a</sup> Lisa Hebel-Cristelli

- Welche Faktoren beeinflussen die Stimme negativ?
- Wie wirkt sich Ihre Stimme auf die Kindergartenkinder aus?
- Wie kann die Atmung zu einer belastbaren Stimme beitragen?
- Welche Zusammenhänge gibt es zwischen Körper, Atem, Stimme und Sprechverhalten?
- Wie kann die Stimme ökonomisch und gezielt eingesetzt werden?

## **Workshop 3: „Body & Mind: Warum wir in Bewegung bleiben sollen“**

Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Kenda

- Was kann Bewegung bewirken und inwiefern wirkt sie sich auf unsere psychische Gesundheit aus?
- Welche Bewegungsformen, Aktivitäten und Übungen tragen zur Entspannung bei?
- Wie unterstützt Bewegung eine bessere Konzentration?
- Welchen positiven Nutzen haben koordinative Übungen?

## **Workshop 4: „Mit Leib und Seele – Die Wechselwirkung zwischen Psyche und Essverhalten“**

Eva Bernhardt

- Welche Wirkung haben bestimmte Lebensmittel auf unser Gehirn?
- Essen wir manchmal aus Gefühlen statt aus Hunger?
- Wie beeinflusst das Bauchhirn unsere Psyche?
- Wie können wir lernen, die Signale unseres Körpers besser wahrzunehmen?

# Anmeldung

- Die Veranstaltung wird als Fortbildung von der „Abteilung 6 Bildung und Gesellschaft“ des Landes Steiermark angerechnet.
- Die Anmeldung ist für steirische Elementarpädagoginnen und -pädagogen sowie Kinderbetreuerinnen und -betreuer unter [graz.symposium@bvaeb.at](mailto:graz.symposium@bvaeb.at) bis 19.09.2025 möglich.
- Die Teilnahmebestätigungen werden vor Ort am Ende der Veranstaltung an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausgegeben.
- Die Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist beschränkt. Über die Teilnahme entscheidet der Zeitpunkt der Anmeldung.

Gerne können Sie sich direkt vor Ort für einen Workshop Ihrer Wahl anmelden. Bitte beachten Sie, dass die begrenzten Plätze pro Workshop in der Reihenfolge der Ankunft vergeben werden.

## Kontakt

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB)  
Unfallverhütung und Gesundheitsförderung

**e-Mail** [graz.symposium@bvaeb.at](mailto:graz.symposium@bvaeb.at)

**Telefon** 050405-25770 und 050405-25750

**Adresse** Lessingstraße 20, 8010 Graz

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Das Gesundheitsförderungsteam der BVAEB



### Impressum

**Medieninhaber:** Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, 1080 Wien

**Konzept und Layout:** Julia Weithaler, MA

**Auflage:** 06/2025, Online-Version

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter [www.bvaeb.at/Datenschutz](http://www.bvaeb.at/Datenschutz).

# Anfahrtsplan

## Anreise mit dem Auto:

Es befindet sich direkt beim Steiermarkhof ein Kundenparkplatz: EUR 4,00 pro Tag

**Anreise mit dem Regionalzug aus den Richtungen Spielfeld-Straß, Leibnitz und Bruck an der Mur:** Bis Bahnsteig Don Bosco und dann mit der Buslinie 33 bis zur Haltestelle Steiermarkhof fahren

## Anreise mit dem Regionalzug aus Wettmannstätten, Lannach und Lieboch:

Mit der S 61 bis Graz-Wetzelsdorf fahren und von dort (Haltestelle Wachtelgasse) mit der Buslinie 31 bis zur Haltestelle Peter-Rosegger-Straße. Nach 5 Gehminuten entlang der Ekkehard-Hauer-Straße gelangen Sie zum Steiermarkhof.

## Ab Hauptbahnhof Graz:

Mit der Straßenbahnlinie 7 stadtauswärts Richtung Wetzelsdorf bis Haltestelle Eggenberger Allee/tim. Von der Haltestelle Eggenberger Allee/tim mit der Linie 65 (Puntigam Bahnhof) oder der Linie 62 (Puntigam Bahnhof) fahren. Ausstiegshaltestelle Peter-Rosegger-Straße. Nach 5 Gehminuten entlang der Ekkehard-Hauer-Straße erreichen Sie den Steiermarkhof.

## Ab Jakominiplatz:

Mit der Buslinie 33 bis Haltestelle Steiermarkhof oder mit der Buslinie 31 bis Peter-Rosegger-Straße fahren.

ACHTUNG NEU: Die Buslinie 33 fährt stadteinwärts (Richtung Jakominiplatz) nicht mehr von der Haltestelle Steiermarkhof, sondern von der Haltestelle Peter-Rosegger-Straße

**Veranstaltungsort:**  
**Ekkehard-Hauer-Straße 33**  
**8052 Graz**

