

PROGRAMM

Freitag, 04. Oktober 2019

14.30 Uhr: Begrüßung und Einführung ins Thema
Thom Kinberger, Obmann der Salzburger Gebietskrankenkasse
Jakob Reichenberger, Direktor St. Virgil Salzburg

**14.45 Uhr: SELBSTOPTIMIERUNG UND
GESELLSCHAFTLICHE KONTROLLE**
Stefan Selke, Furtwangen

**15.45 Uhr: FITNESSTRACKER, HEALTH-APPS UND CO:
TRENDS IN DER GESUNDHEITSVERSORGUNG**
Robert Mischak, Graz

16.45 Uhr: Pause

**17.15 Uhr: PSYCHISCH FIT?
MENSCHLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT
IN DER DIGITALISIERTEN ARBEITSWELT**
Beate Muschalla, Braunschweig

18.15 Uhr: Abendessen

**19.30 Uhr: PODIUMSGESPRÄCH: „SCHNELLER, GESÜNDER,
SCHÖNER: VOM SINN UND UNSINN VON
SELBSTVERBESSERUNG UND SELBSTKONTROLLE“**
Stefan Selke, Furtwangen
Birgit Birnbacher, Salzburg
P. Johannes Pausch, St. Gilgen
Moderation: Karin Hofer, Salzburger Gebietskrankenkasse

Samstag, 05. Oktober 2019

**09.00 Uhr: WAS BEWEGT MICH? KÖRPERLICHE
AKTIVITÄT IN EINER DIGITALEN WELT**
Günter Amesberger und Sabine Würth, Salzburg

10.00 Uhr: Pause

10.30 Uhr: Workshops

12.30 Uhr: Ende/Mittagessen



UZ-LZ 794

Ort und Anmeldung:

St. Virgil Salzburg
Ernst-Grein-Straße 14, 5026 Salzburg
T: +43 (0)662 65901-527
E: anmeldung@virgil.at
www.virgil.at

ST. VIRGIL SALZBURG

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



ST. VIRGIL SALZBURG

GKK SALZBURG

Freitag,
04. Oktober,
14.30 bis

Samstag,
05. Oktober 2019,
12.30 Uhr

BIN ICH GUT GENUG?

Vorträge und Workshops
in der Reihe Zeitkrankheiten

Für Interessierte und Fachpublikum

BIN ICH GUT GENUG?

Gesundheits- und Fitness-Apps, tragbare Sensoren sowie die ständige Dokumentation von Lern- und Arbeitsleistung: Niemals zuvor gab es so viele Möglichkeiten, Wissen über unsere Gewohnheiten, unseren Lebensstil und Gesundheitszustand zu erlangen. Viele Menschen nutzen dieses Angebot, mit dem Ziel, sich und ihre Fähigkeiten zu verbessern und ihr Wohlbefinden zu steigern. Auch im Gesundheitswesen sieht man Potential in den aktuellen technischen Entwicklungen und der Fülle an Daten, die so gewonnen werden können. Doch es gibt auch ein Unbehagen an diesen Trends. Denn der ständige Anspruch, sich zu verbessern, gesünder und verantwortungsbewusster zu leben, kann überfordern. Und in einer Gesellschaft, in der die Selbstoptimierung zur Selbstverständlichkeit wird, wird das Leben des/der Einzelnen überschattet von der Frage: Bin ich wirklich gut genug?

In Vorträgen und Workshops erhalten Sie einen umfassenden Blick auf diese Themen und setzen sich mit den Chancen und Risiken der Trends zur Selbstoptimierung auseinander.

VORTRÄGE & WORKSHOPS

**Freitag, 04. Oktober, 14.30 bis
Samstag, 05. Oktober 2019,
12.30 Uhr**

Beitrag: € 95,- inkl. zwei Kaffeepausen

Veranstaltungsnr. 19-0131

Anmeldung erforderlich.

Die Veranstaltung ist vom Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP) als Fort- und Weiterbildungsveranstaltung mit 9 Einheiten anerkannt.

PODIUMSGESPRÄCH

**SCHNELLER, GESÜNDER,
SCHÖNER:**

**Vom Sinn und Unsinn von Selbst-
verbesserung und Selbstkontrolle**

**Freitag, 04. Oktober 2019,
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. 19-1755

Anmeldung erforderlich.

WORKSHOPS & WORK- SHOPREFERENT/INNEN

**Überforderung als Thema
therapeutischer Arbeit**

mit Beate Muschalla, Braunschweig

In dem Workshop wird eine Einführung in die Unterscheidung von Symptomatik, Fähigkeit, Kontext und Teilhabe gegeben. Mithilfe von Videobeispielen und anhand von Praxisfällen wird die Diagnostik von Fähigkeitsbeeinträchtigungen und sozialmedizinische Bewertung auf Basis des Mini-ICF-APP eingeübt.

**Ernährungstrends zwischen Lust und
Frustr – was brauchen wir wirklich?**

mit Gabriele Scheberan, Salzburg

Trends und Modeerscheinungen in der Ernährung sind weitverbreitet. Viele versprechen sich dadurch mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden aber auch das „richtige“ Körpergewicht. In diesem Workshop setzen Sie sich mit Mythen und Fakten zu verschiedenen Ernährungsweisen auseinander und erhalten Hinweise für eine gute Auswahl beim Essen und Trinken.

**Was bewegt mich? Körperliche
Aktivität in den Alltag integrieren**

**mit Günter Amesberger und
Sabine Würth, Salzburg**

Der Workshop schließt an den Vortrag an und stellt praktische Umsetzungsmöglichkeiten vor, wie man für sich die idealen körperlichen Aktivitäten und Sportarten findet, worauf man bei Apps und Gadgets achten soll und wie man Informationen von technischen Geräten mit der eigenen Erfahrung in Beziehung setzen kann.

**„Dumme rennen, Kluge warten,
Weise gehen in den Garten.“**

(Rabindranath Thakur)

mit Christine Ritzer, Salzburg

Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen können wertvolle Möglichkeiten sein, um auf die vielen Reize, Anforderungen und Erwartungen unserer Gesellschaft zu reagieren. Was bewirken Entspannungsübungen? Was macht Sinn? Und wie erlebe ich mich selbst dabei? In diesem sehr praxisorientierten Workshop werden Übungen zur Entspannung und Achtsamkeit angeboten, um Antworten auf diese Fragen zu bekommen.

**Gesund durch Technik? Chancen
und Risiken aktueller Trends**

mit Robert Mischak, Graz

Anhand von Fitnesstrackern, Smartwatches und anderen Geräten können Patient/innen zunehmend ihre eigenen Gesundheitsdaten messen und weiterverarbeiten. Der Workshop bietet Gelegenheit, einige Health-Apps selbst auszuprobieren. Die dabei gemachten Erfahrungen sowie die Chancen und Risiken dieser Technologien werden dann ausführlich diskutiert. Zentrale Themen sind dabei Empowerment von Patient/innen, Möglichkeiten der gemeinsamen Entscheidungsfindung mit Behandler/innen sowie die Sicherheit und Privatsphäre von Patient/innen.



Günter Amesberger,
Professor für Sportpsychologie
und Sportpädagogik, Leiter
des Fachbereichs Sport- u.
Bewegungswissenschaft
der Universität Salzburg



Birgit Birnbacher,
Schriftstellerin, Bachmann-
preisträgerin 2019, Salzburg



Robert Mischak,
Wirtschaftsingenieur und
Gesundheitswissenschaftler,
Instituts- und Studiengangsleiter
für eHealth an der Fachhoch-
schule Joanneum, Graz



Beate Muschalla,
Professorin für Psychotherapie
und Diagnostik, Leiterin der
Abteilung „Klinische Psychologie,
Psychotherapie und Diagnostik“
der TU Braunschweig



P. Johannes Pausch,
Benediktinermönch und
Psychotherapeut, St. Gilgen



Christine Ritzer,
Gesundheits-, Sport- und Klini-
sche Psychologin, langjährige
Tätigkeit im Regenerations-
zentrum Goldegg, Salzburg



Gabriele Scheberan,
Salzburger Gebietskassen-
kassen, Abteilung Gesundheit /
Ernährungsberatung



Stefan Selke,
Professor für Soziologie,
Autor, Redner, Furtwangen



Sabine Würth,
Diplompsychologin, habi-
litierte Sportpsychologin.
Schwerpunkte im Bereich
Sozialpsychologie, Bewegung
und Sport im Alter

