

Workshops für Kinder und Eltern

Raum 2.11 (Begrenzte Teilnehmeranzahl)

10:30	Kinder-Zumba Sportunion St. Pölten
11:30	Ohne Wut – ruhig Blut: Möglichkeiten im Umgang mit Aggressionen für Kinder und Eltern Daniela Senkl, Personal Coach
13:00	Abschalten und auftanken: Work-Life-Balance für Eltern Dr. Norman Schmid, Klinischer und Gesundheitspsychologe
14:00	Kinder-Yoga Mag. Birgit Lenger, Yoga-Lehrerin
15:00	Achtsamkeitsübungen für Kinder und Eltern Mag. Iris Lackner, Klinische und Gesundheitspsychologin
16:00	Entspannungsworkshop für Kinder und Eltern Yogazentrum St. Pölten

Workshops für Kinder und Eltern

Raum 2.10 (Begrenzte Teilnehmeranzahl)

10:30	Entspannung von A bis Z: vom Apfelstrudel zum Zauberteppich – Fantasiereise für Kinder Mag. Melanie Stulik, Klinische und Gesundheitspsychologin, NÖGKK
11:30	Psychomotorik – Durch spielerische Körperübungen das Lernen und die Konzentration fördern Mag. Boris Zalokar, Klinischer und Gesundheitspsychologe
13:00	Erlebnisworkshop – Gedächtnistraining Petra M. Binder, Gedächtnistrainerin
14:00	Entdeckungsreise zum „Glücklich-sein“ Mag. Susanne Wallner, Klinische und Gesundheitspsychologin
15:00	Shiatsu – Fit für die Schule Markus Edtmayer, Dipl. Shiatsu-Praktiker
16:00	Therapeutisches Märchentheater für Kinder zum Mitmachen (max. 10 Kinder) Mag. Silvia Weigl, MSc, Psychotherapeutin, Bertha v. Suttner Privatuniversität

Information und Beratung

NÖGKK-Infostand

- Infos zum Gesundheitstag
- Beratung über die Leistungen der NÖGKK (Case Management, Gesundheitsförderungs- und Präventionsangebote etc.)
- Zertifizierung Handy-Signatur (amtlichen Lichtbildausweis und Handy bitte mitbringen)

Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP NÖ)

- Psychologische Beratung zu Kinder-, Jugend- und Familienthemen (z. B. ADHS, Tic-Störung, Schulangst, Lernprobleme etc.)
- Beratung zu psychischen Entwicklungsstörungen
- Beratung zu Gesundheitsförderung und Work-Life-Balance bzw. School-Life-Balance

Die Marke „ICH“ – eigene Ressourcen entdecken und entwickeln

Gesund und Vital

Eltern-Kind-Beziehung stärken

Lebenswelt Familie

Fachstelle für Gewaltprävention

Konflikte meistern, Mediative Pädagogik, Schulsozialarbeit, Mediation und Beratung
Institut Ko.m.m.

Niederösterreichischer Landesverband für Psychotherapie (NÖLP)

Österr. Gesellschaft für Tier- und Naturgestützte Therapie (ÖGTT)

Rainbows – Hilfe in stürmischen Zeiten, Caritas Rainbows

sowhat - Kompetenzzentrum für Menschen mit Essstörungen

Tabakprävention und Raucherberatung

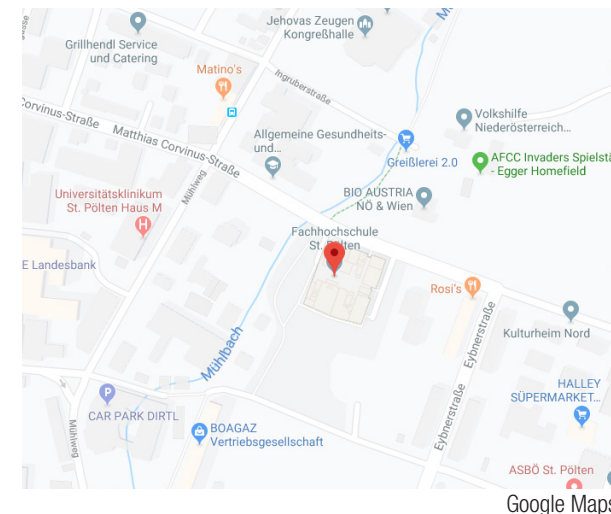
Rauchfrei Telefon/NÖGKK

Vorstellung der Angebote der Sportunion St. Pölten



So finden Sie zu uns:

Fachhochschule St. Pölten
3100 St. Pölten, Matthias Corvinus-Straße 15



Mit freundlicher Unterstützung von:



Medieninhaber: Niederösterreichische Gebietskrankenkasse
Kremsler Landstraße 3, 3100 St. Pölten
Für den Inhalt verantwortlich:
Abteilung Gesundheitsförderung & Prävention
Fotos: shutterstock.com
Tel.: 050899-6206, www.noegkk.at/impressum



Mentaler Gesundheitstag für Eltern und Kinder

Samstag, 21. September 2019

10:00 bis 17:00 Uhr

Fachhochschule St. Pölten

3100 St. Pölten

Matthias Corvinus-Straße 15

Eintritt frei!





Tipps für den Erziehungsaltag

Unsere Kinder im Gleichgewicht

Nicht nur die körperliche, auch die seelische Gesundheit ist eine wichtige Säule in der kindlichen Entwicklung. Eltern wünschen sich, dass ihr Kind die Herausforderungen, die das Heranwachsen mit sich bringt, gut meistern kann und dass es auch bei besonderen Belastungen nicht gleich „aus der Bahn“ geworfen wird. Vor allem der wachsende Leistungsdruck in der Gesellschaft wirkt sich bereits in jungen Jahren auf die mentale Gesundheit aus.

Mit diesem Gesundheitstag möchte die Niederösterreichische Gebietskrankenkasse Eltern und Erziehungsberechtigte für dieses Thema sensibilisieren und das nötige Rüstzeug zur Förderung der Mentalen Gesundheit der Kinder, aber auch der Erwachsenen, mitgeben.

Konflikte und Lernblockaden gemeinsam lösen

Grenzen setzen lernen

Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen kennenlernen

Vorträge Raum 2.07

10:30	Grenzen setzen – Richtig NEIN-sagen lernen Daniela Senkl, Personal Coach
11:30	Themen: Patchwork-Familie & Erziehen wir unsere Kinder zur Unselbstständigkeit? Mag. Karin Fidler, Psychotherapeutin, NÖLP
13:00	Schule – Lust oder Frust? Wie Kinder zum Lernen gut motiviert werden können Mag. Iris Lackner, Klinische und Gesundheitspsychologin
14:00	Ene, Mene, Muh und STARK bist DU! Halt geben und Halt sagen Kerstin Karlinger, Elterntrainerin Dorothee Hinkelmann, Dipl. BW(FH), LSB
15:00	G'sunde Jause in der Pause Mag. Nicole Seiler, Ernährungswissenschaftlerin
16:00	... und täglich grüßt das Murmeltier – von Hausübungen, Lernschwierigkeiten und anderen Nöten Mag. Susanne Wallner, Klinische und Gesundheitspsychologin

Vorträge Raum 2.08

10:30	Was hilft wenn es stürmt Martina Leonhartsberger, Lebens- und Sozialberaterin
11:30	Psychische Probleme und Verhaltensprobleme bei Kindern erkennen und behandeln Mag. Thomas Zornig, Klinischer und Gesundheitspsychologe
14:00	Selfies, Fitness-Apps, Schönheits-OPs: Was ist (noch) gesund? Unser Körper in einer digitalisierten Welt Univ.-Prof. Dr. Aglaja Przyborski, Psychotherapeutin, Bertha v. Suttner Privatuniversität
15:00	Umgang mit Stress und Konflikten in der Familie Mag. Boris Zalokar, Klinischer und Gesundheitspsychologe

Vorträge Raum 2.12

10:30	Frühwarnzeichen des Körpers bei Kindern erkennen und wirkungsvoll behandeln Dr. Martina Schmid, Ärztin für Allgemeinmedizin
11:30	Neurofeedback – Durch Kontrolle der Gehirnwellen ADHS, Tic- und Lernstörungen erfolgreich behandeln Dr. Norman Schmid, Klinischer und Gesundheitspsychologe
13:00	Altersgerechte Nutzung von Internet, Medien & Co. – Tipps für den Erziehungsaltag Dr. Leo Hemetsberger, Philosoph, Saferinternet.at
14:00	Mit Kindern Konflikte lösen DSA Daniela Tesch, Institut Ko.m.m.
15:00	Kindererziehung im Alltag – ein langer Jakobsweg? Eltern sein im Spannungsfeld zwischen Motivation und Resignation Paul Sieberer, Team Sieberer

**Alle Vorträge richten sich an Erwachsene.
Keine kindgerechte Sprache!**

Aktivstationen
Vorlesung und Bücherausstellung
Williwurm Kinderbücher

Kreativität macht Spaß – „Sensible Kinder stärken“
Raum 2.09
Österr. Berufsverband für Kunsttherapie

Aktivstationen, Bewegung & Spaß

Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP NÖ):
- Psychologische Tests und Trainings zum „Angreifen“ (z. B. Konzentrationsprogramme)
- Erholungsmessung mit Biofeedback-System
- Neurofeedback zum Ausprobieren (Gehirnwellentraining)

Atemtechniken
Gesund und Vital

Backwerkstatt
Mag. Nicole Seiler, Ernährungswissenschaftlerin

Bewegungsparcours für Kinder
IMSB Consult GmbH

Entspannung für die ganze Familie
Cranio Austria

Entspannungstechnik „Bowen®“ kennenlernen und ausprobieren
Sonja E. Bauer, Bowen Master Praktikerin

Eltern-Kind-Yoga
Mag. Birgit Lenger, Yoga-Lehrerin

Fotobox – Nimm ein Erinnerungsfoto mit!
Box a Smile

Fühlen-tasten-erkennen: Wie wir mit unseren Händen sehen
Ergotherapie Austria

Küchenexperimente: Zubereiten von Obst und Gemüse
Initiative >>Tut gut!<<

Shiatsu für Eltern und Kinder
Markus Edtmayr, Dipl. Shiatsu-Praktiker

Schminkstation, Kullerkugel, Stelzen und Pedalos, Balanceboard, Sinnesmemory, Dosenwerfen, Basteln mit Playmais/FischerTiP
Kinderfreunde NÖ

Zirkuskünste
Fritz Schuckert

Bewegung im Alltag fördern