

Forum Betriebliches Gesundheitsmanagement

Mit Infos zu Förderungen aus dem Verbund

07.06. – 08.06.2022



Forum Betriebliches Gesundheitsmanagement

Mit Infos zu Förderungen aus dem Verbund

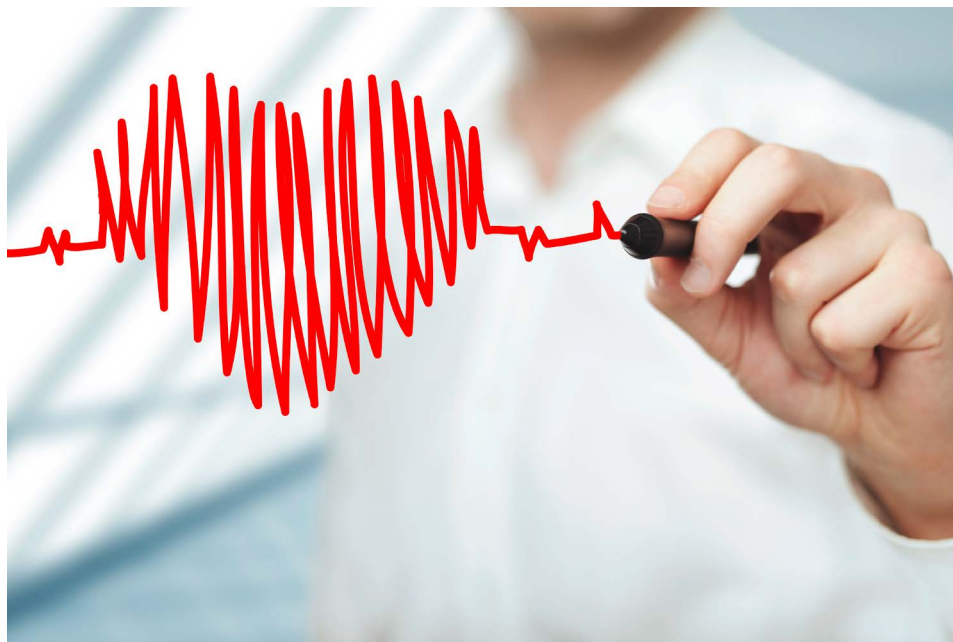
BGM – mehr als nur drei Buchstaben:

Rückenschule, Gesundheitstag, Gefährdungsbeurteilung: Unternehmen, die die Gesundheit ihrer MitarbeiterInnen aktiv fördern wollen, sollten ihr BGM über die Standardangebote hinaus aufbauen. Zentrales Ziel ist, die Arbeit gesundheitsförderlich zu gestalten und die Mitarbeiter zu einem gesundheitsbewussten Verhalten zu befähigen. Im Fokus stehen dabei die Belastungsreduktion und Ressourcenstärkung der Beschäftigten sowie präventive Maßnahmen zur Sicherung der Beschäftigungsfähigkeit.

Lernen Sie das Themenfeld BGM auf unserem Forum mit all seinen unterschiedlichen Facetten und Gestaltungsmöglichkeiten kennen. Sie erfahren, wie Sie individuelle Aspekte in Ihrer Organisation mit PartnerInnen aus dem genossenschaftlichen Verbund umsetzen können und damit sowohl die Leistungsfähigkeit als auch die Zufriedenheit und Motivation der MitarbeiterInnen stärken.

Ihr Nutzen:

- Sie erhalten wichtige Informationen über die zentralen Aspekte von BGM und den gesetzlichen Verpflichtungen.
- Sie erleben in Workshops einzelne Bestandteile von BGM.
- Sie bekommen Impulse für die Gestaltung von BGM-Maßnahmen in Ihrem Hause.
- Sie lernen die Kooperationspartner aus dem Verbund kennen und wissen welche Fördermöglichkeiten und Bezuschussungen Sie erhalten können.
- Mit der Durchführung von BGM-Maßnahmen erhöhen Sie die Zufriedenheit und Motivation Ihrer MitarbeiterInnen.



Dienstag, 07.06.2022

08:30 - 09:00 Uhr

Eröffnung

- Ganzheitliches BGM im Verbund
- Die Kooperationspartner stellen sich vor (R+V BKK und HPC)

Michael Romeis, ADG

Julia Best, ADG

09:00 - 10:30 Uhr

Keynote - Gesundheit ganzheitlich betrachtet

Markus Weber, V.I.T.

10:30 - 10:50 Uhr

Pause

10:50 - 12:00 Uhr

Psychische: Gefährdungsanalyse: Bedeutung, Ablauf, Förderung

N.N., R+V BKK

Michael Romeis, ADG

12:00 - 13:00 Uhr

Mittagspause

Start der parallelen Sequenzen

13:00 Uhr

Workshop 1

14:15 - 14:30 Uhr

Pause

14:30 - 15:45 Uhr

Workshop 2

15:45 - 16:00 Uhr

Pause

16:00 - 17:15 Uhr

Workshop 3

17:15 - 17:30 Uhr

Abschluss des Tages

ab 19:00 Uhr

Gemeinsames Abendessen mit Impulsvortrag

Parallele Sequenzen:

(Bitte wählen Sie 3 Workshops aus insgesamt 4 zur Verfügung stehenden aus)



1. Use it or lose it - Eine starke Muskulatur als Basis für dauerhafte berufliche Höchstleistungen

- Was Sie bei langer Schreibtischarbeit präventiv gegen Rücken- oder Nackenschmerzen tun können und wie Sie Ihre Bandscheiben entlasten
- Übungen für Zwischendurch: Aktive Pausen im Büro oder in der Pause
- Ausgewählte Dehnungstechniken und wie, wann und wozu sie eingesetzt werden
- 7-Minuten-Workouts

Oliver Kleine, Direktor/Bereichsleiter Private Banking, Volksbank Beckum-Lippstadt eG



2. Du bist, was du isst: Wie Ernährung und Psyche sich gegenseitig beeinflussen

- Neuromikrobiotik: Die Hirn-Darm-Achse
- Ersatz statt Verzicht
- Praktische Empfehlungen für den Alltag

Tiara Mengel, Diätassistentin



3. Von A wie Autogenes Training bis Y wie Yoga: Mentale Fitness durch Entspannungstechniken im Alltag

- Entspannung „mal eben schnell“ ist möglich, aber wie?
- Konkrete alltagstaugliche Techniken aus verschiedenen Entspannungsmethoden für mehr Ruhe und Gelassenheit in stressigen Situationen

Almut Krüger, vital & fit



4. Resilienz: Gesundes Arbeiten für eine nachhaltige Leistungsfähigkeit

- Life-Hacks zur Stärkung der individuellen Resilienzförderung
- Resiliente Teams: Gestaltung der Führung und Zusammenarbeit

Betriebliche ResilienzberaterInnen, ADG

Mittwoch, 08.06.2022

08:45 - 09:00 Uhr

Eröffnung

Michael Romeis, ADG

Julia Best, ADG

09:00 - 10:30 Uhr

Gesundes Führen

- Zusammenhang zwischen Führung und Gesundheit: Was macht MitarbeiterInnen in Organisationen krank?
- Die drei Dimensionen der Führung
- Handlungsoptionen
- Konstruktives Konfliktmanagement

Rena Blindell, Contura Consulting

10:30 - 11:00 Uhr

Pause

11:00 - 12:30 Uhr

Burnout und psychische Störungen – Prävention und Handlungsoptionen

- Verursachung von psychischen Störungen und Frühwarnanzeichen
- ICD 11 – Burnout als offizielles Syndrom von Stress am Arbeitsplatz
- Typische Symptome von Burnout
- Tipps und Handlungsoptionen

Karin Clemens,

HumanProtect Consulting GmbH

12:30 - 12:45 Uhr

Abschluss des Tages

12:45 Uhr

Mittagessen

(optional)

ab 14:00 Uhr

- Beratung durch die R+V BKK
- BodyMindScan
- Individuelle Resilienzgespräche

Michael Romeis



Julia Best



Markus Weber



Oliver Kleine



Tiara Mengel



Almut Krüger



Rena Blindell



Karin Clemens



Paralleles Begleitangebot während der beiden Tage:

Beratungsstände der:



Individueller Mind-Body Scan pro TeilnehmerIn (ca. 90 Minuten) inkl. Auswertung (Life Changing Training)



In einem Testverfahren mit 23 verschiedenen Messungen und evaluierten Tests erhält jede/jeder TeilnehmerIn eine Rückmeldung zum körperlichen und mentalen Gesundheitszustand. Aus den Fachrichtungen Sportmedizin, Trainings- und Ernährungswissenschaft, sowie der Psychologie werden Referenzwerte genutzt, um den individuellen Energielevel zu bestimmen. Das offene Auseinandersetzen mit der eigenen tatsächlichen Gesundheitsreserve führt dabei zu möglichen Richtungswechseln

- Mentale Gesundheit / mentale Stressbelastung
- Rücken- und Gelenkgesundheit
- Herz-Kreislauf-Gesundheit
- Ernährungsverhalten
- Regenerations- und Erholungsfähigkeit
 - Inklusive Messung, Interpretation, Zielklärung und Expertenempfehlung

Hinweis:

- Dresscode: Sportiv
- Bei Interesse am individuellen Mind-Body Scan bringen Sie bitte den mit der Einladung versendeten Fragebogen ausgefüllt zur Veranstaltung mit. (Bitte beachten Sie, dass die Teilnehmeranzahl hierzu begrenzt ist.)

Forum Betriebliches Gesundheitsmanagement

Mit Infos zu Förderungen aus dem Verbund

Termin:

07.06. - 08.06.2022

Anmelde-Nummer:

ST0122-200

Preis:

EUR 849,- für Mitglieder der ADG

Hinweis:

Dresscode: Sportiv

Wir buchen Ihnen automatisch ab dem Vorabend der Veranstaltung ein Zimmer im Hotel inklusive aller zusätzlichen Leistungen. Hotel Schloss Montabaur verfügt über drei Zimmerkategorien.

Bitte kreuzen Sie Ihre bevorzugte Wahl unbedingt an.

Comfort Superior

Die aktuellen Zimmerpreise finden Sie online unter:
www.hotel-schloss-montabaur.de.

Wir setzen alles daran, Ihnen nach Verfügbarkeit Ihre Wunschkategorie zu optionieren.

Wenn Sie nicht am Vorabend anreisen oder gar keine Übernachtung benötigen, kreuzen Sie dies bitte an:

keine Vorabendanreise keine Übernachtung

Mit welchem Verkehrsmittel werden Sie anreisen?

Bahn PKW PKW-Mitfahrer

Firma/Institut

Position

E-Mail

Name/Vorname

Telefon

Straße/Postfach

Zugangskennung VR-Bildung

PLZ/Ort

Datum

Unterschrift und Stempel



Ihre Ansprechpartnerin bei der ADG:

Julia Best
Expertin für HR und Training
T: +49 2602 14-362
julia.best@adg-campus.de