

GESUNDHEITSTAG

MITTWOCH, 29. SEPTEMBER / AB 10 UHR

präsentiert von:



WEMA
RaumKonzepte

BARMER



Sehr geehrte Damen und Herren,

das Thema „Gesundheit am Arbeitsplatz und im Beruf“ ist nicht zu Unrecht in aller Munde.

Außer Frage steht sicherlich, dass der Mensch nur dann seine optimale Leistungsfähigkeit erreichen kann, wenn er gesund, ausgeglichen und fit ist. Hier gehört körperliche Fitness genauso in die Diskussion wie mentale Konditionierung.

All dies hilft uns im Umgang mit Stress.

Hinzu kommt die aktuelle Belastung, vor allem Mental, durch die Corona Situation.

Wie gehen Sie als Firma damit um?

Was können Sie für Ihre Mitarbeiter machen?

Zu diesen Themen haben wir erfahrene und engagierte Referenten gewinnen können, die uns zu einem Einblick in aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse verhelfen.

Wir werden erfahren, was wir mit welchen Mitteln unternehmen können, um uns und unseren Mitarbeitern das Umfeld angenehmer, gesünder und nachhaltiger gestalten zu können.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann melden Sie sich einfach bis zum 15. September 2021 mit beiliegendem Anmeldeformular oder auch gerne online an.

Wir freuen uns auf Sie!



Christian Hoch

VORTRÄGE

10:00 - 10:50

New Work & Betriebliches Gesundheitsmanagement

Ein Ausblick, seitens der Barmer, auf die moderne Arbeit und das damit verbundene Gesundheitsmanagement.

Herr Tim Schulz

11:00 - 11:50

Resilienz by Matthias Vette

Die Weltgesundheitsorganisation bezeichnet Stress als die größte Bedrohung der Gesundheit des 21. Jahrhunderts. Was aber genau ist Stress und was passiert in unserem Körper, wenn wir in Stress geraten? In diesem Vortrag erfahren Sie, was Stress genau ist und mit welchen Techniken und Methoden Sie Ihren Stress reduzieren können.

12:00 - 12:50

Mensch. Raum. Technik.

Eine ganzheitliche Betrachtung der Arbeitswelt von morgen für einen möglichst kooperativen und effizienten Arbeitstag. Wie viel werden wir Remote und in Präsenz arbeiten? Wie sehen moderne Büro's als „Place to meet & work“ dann aus?

Herr Christian Hoch, Herr Sebastian Herbst

14:00 - 14:50

New Work & Betriebliches Gesundheitsmanagement

Ein Ausblick, seitens der Barmer, auf die moderne Arbeit und das damit verbundene Gesundheitsmanagement.

Herr Tim Schulz

15:00 - 15:50

Mentales Stressmanagement by Matthias Vette

Gerade in der heutigen Zeit ist es für Unternehmer, Führungskräfte und Selbständige wichtig, innere Klarheit, emotionale Balance und mentale Kompetenz zu leben, um dauerhaft erfolgreich und gesund zu sein. Erfahren Sie in diesem Vortrag, wie mentale Techniken und Bewusstheit wirken, um erfüllten Erfolg und beste Gesundheit zu erzielen.

16:00 - 16:50

Mensch. Raum. Technik.

Eine ganzheitliche Betrachtung der Arbeitswelt von morgen für einen möglichst kooperativen und effizienten Arbeitstag. Wie viel werden wir Remote und in Präsenz arbeiten? Wie sehen moderne Büro's als „Place to meet & work“ dann aus?

Herr Christian Hoch, Herr Sebastian Herbst



UNSERE REFERENTEN



MATTHIAS VETTE

Matthias Vette, Mentaltrainer, Stresstherapeut und Autor hat seit 2006 mehr als 15.000 Menschen mit seinem speziellen Mentaltraining zu nachhaltigen Veränderungen verholfen. Matthias Vette kann aus eigener Erfahrung sagen, dass in der puren Identität der Zugang zum höchsten Level an Energie, Gesundheit, Ausstrahlung, Lebensfreude und Erfolg liegt.



TIM SCHULZ

Tim Schulz, Berater für Gesundheitsmanagement der BARMER. Als Fachkraft für Gesundheitsmanagement, Rückengesundheit und psychosoziale Gesundheit im betrieblichen Setting unterstütze ich Unternehmen Lösungsansätze für die aktuellen Herausforderungen den Arbeitswelt zu finden, zu planen und umzusetzen.



CHRISTIAN HOCH

Geschäftsführer WEMA RaumKonzepte Gruppe. 20 Jahre Branchenerfahrung als Manager in der Büromöbel- und Sitzmöbelindustrie und dem Objekteinrichtungshandel. Darüber hinaus Personal-/Budget- und Vertriebsverantwortung, sowie der Entwicklung von Büromöbelmarken im In- und Ausland, Aufbau von Vertriebs- und Marketingstrukturen. (Handelsfachwirt, gepr. Arbeitsplatzexperte)



SEBASTIAN HERBST

Sebastian Herbst ist Management Berater mit den Schwerpunkten: Arbeit der Zukunft, Führung & Change Management . Außerdem ist er der Geschäftsführer des ROTH INSTITUTs & COO – Orbitak AG.

Ergänzend dazu ist er Dozent an der Hochschule Bremen und Autor verschiedener Management Literaturen.



DR. AMBROSIOUS

Eine wirkungsvolle und nachhaltige Ernährungsumstellung, muss zu Ihren individuellen Lebensumständen und Zielen passen. Auf Basis unserer langjährigen Erfahrung und aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickeln wir mit Ihnen gemeinsam Ihren individuellen Weg zu mehr Lebensqualität.



SABINE MOHRMANN

Seit 1996 bin ich selbstständig in eigener Privatpraxis tätig. Darüber hinaus engagiere mich seit über 10 Jahren in Fragen der Gesundheitsförderung und Prävention, sowie deren Implementierung im Betrieblichen Gesundheitsmanagement

RAHMENPROGRAMM

Während des gesamten Tages gibt es ein Rahmenprogramm aus verschiedenen Stationen & Möglichkeiten. Bodyscans, Faszienworkshops und Ergonomie Beratungen sind nur ein kleiner Auszug dessen.

Ergänzend zu den Vorträgen bieten wir Ihnen noch weitere Workshops an zu folgenden Zeiten:

Meal Prep - Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz

Gesund durch den Arbeitsalltag mit dem Team von Dr. Ambrosius. Dieser Workshop zeigt Ihnen, welche Möglichkeiten in Verbindung mit "Meal Prepping" stehen und wie man diese möglichst effektiv nutzt.

12:00 - 13:00 / 14:00 - 15:00

Ergonomie und Rückengesundheit

Ergonomie am Arbeitsplatz - Damit Sie auch noch nach 20 Jahren einen gesunden Rücken haben.

Frau Sabine Mohrmann

13:00 - 13:50 / 16:00 - 16:50

Aufgrund der aktuellen Situation ist der Zugang zu der Veranstaltung nur für Personen genehmigt, welche geimpft, genesen oder tagesaktuell getestet sind.

Um einen Überblick zu erhalten bitten wir Sie, sich online oder mit der Antwortkarte für den Tag anzumelden und die jeweiligen Workshops anzukreuzen. Bitte nehmen Sie zu Kenntnis, dass wir für die Workshops eine Obergrenze haben. Aus diesem Grund haben wir den Tag aufgeteilt, sodass jeder die Chance hat, an jedem Workshop teilnehmen zu können.

UNSERE PARTNER

WEMA
RaumKonzepte

BARMER

MATTHIAS
VETTE

orbitak[®]


SO ERREICHEN SIE UNS



Kostenlose Parkplätze befinden sich rund um unser Haus. Fußläufig vom Bahnhof sind wir in 15 Minuten zu erreichen.

Glaswerk Oldenburg, Emsstraße 18, 26135 Oldenburg