

GESUNDHEITSTAG

MITTWOCH, 17. NOVEMBER / AB 9 UHR

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 10. November 2021 mit beiliegendem Anmeldeformular oder auch gerne online an.

Wir freuen uns auf Sie!



Christian Hoch

VORTRÄGE

09:00 - 09:30 **Begrüßung**

09:30 - 10:20 **New Work & Betriebliches Gesundheitsmanagement**

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

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 **Ergonomie und Rückengesundheit**

Ergonomie am Arbeitsplatz - Damit Sie auch noch in 20 Jahren einen gesunden Rücken haben.
Frau Sabine Mormann

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.



RAHMENPROGRAMM

Während des gesamten Tages gibt es ein Rahmenprogramm aus verschiedenen Stationen & Möglichkeiten. Faszienworkshops und Ergonomie Beratungen sind nur ein kleiner Auszug dessen. Testen Sie z.B. Ihre Entspannungsfähigkeit mittels des Balance Checks und erfahren Sie, wie Ihr Körper auf stressige Situationen im Alltag reagiert.

Die Referenten stehen den ganzen Tag für einen persönlichen Austausch zur Verfügung.

Sie sind herzlich eingeladen, sich bei Getränken und leckerem Fingerfood miteinander auszutauschen und zu netzwerken.

2G REGELUNG

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

UNSERE PARTNER

WEMA
RaumKonzepte

BARMER

MATTHIAS
VETTE



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 reinen Identität der Zugang zum höchsten Level an Energie, Gesundheit, Ausstrahlung, Lebensfreude und Erfolg liegt.

LARA GREFE

BARMER

Lara Greve ist Beraterin für Gesundheitsmanagement der BARMER. Als Fachkraft für Gesundheitsmanagement, Rückengesundheit und psychosoziale Gesundheit im betrieblichen Setting unterstützt sie Unternehmen Lösungsansätze für die aktuellen Herausforderungen der 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.



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

ANMELDUNG

online Anmeldung scannen oder unter:

<https://forms.gle/qyszXkMKYf1M8JxB7>

oder via Mail an info@wema-lueenburg.de



WEMA
RaumKonzepte

Käthe-Krüger-Straße 13

21337 Lüneburg

04131 / 85 11 44

www.wema-raumkonzepte.de