

Netzwerk Gesunde Wirtschaft <sup>Aktiv</sup>

# Aktivtage

13. & 14. März 2009  
Therme Loipersdorf

„Gesundheit ist nicht nur unser höchstes Gut.  
Sie ist auch wesentliche Voraussetzung für eine gesunde Wirtschaft  
und motivierte MitarbeiterInnen.“



pesserer • partner  
consulting



GRÜNDER- &  
SERVICEZENTRUM  
FÜRSTENFELD

- Information zu aktuellen Themen im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung
- Weiterbildung: Vermittlung von BGF spezifischen Know How & Motivation zum Handeln
- Vernetzung: Austausch von neuen Ideen & bewährten Lösungen

# Aktivtage

Freitag, 13. März & Samstag, 14. März 2009

Therme Loipersdorf

- Impulsvorträge & Workshops
- Abendvortrag: Mentale Gesundheit
- Fitness-Checkpoint

## Programm

### Freitag, 13. März 2009

Vormittag

09.00 Uhr bis 09.15 Uhr: Begrüßung, Eröffnung

09.15 Uhr bis 10.15 Uhr: Impulsreferate zu Workshops 1 - 3

10.30 Uhr bis 12.30 Uhr: Workshops 1- 3

Nachmittag

13.30 Uhr bis 14.30 Uhr: Impulsreferate zu Workshops 4 - 6

15.00 Uhr bis 17.00 Uhr: Workshops 4 - 6

Abend

18.30 Uhr: Vortrag: „Mentale Gesundheit – Krisen erzeugen Lebendigkeit“

### Samstag, 14. März 2009

09.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Fitness-Checkpoint

Individuelle Fitness - Checks inklusive Fitnessberatung zu Ausdauer, Wirbelsäule, Ernährung, Stress & Entspannung

# Freitag, 13. März 2009

## Impulsreferate & Workshops

### 1 - Altersgerechte Arbeitswelten – eine betriebliche Herausforderung

„Altersgerechtes Arbeiten“ berücksichtigt die unterschiedlichen Leistungspotenziale der MitarbeiterInnen und stellt die Förderung und Erhaltung der individuellen Arbeitsfähigkeit in den Mittelpunkt. Vorgestellt werden Instrumente im Rahmen der Personal- und Organisationsentwicklung.

**Mag<sup>a</sup>. Ulrike Krenn**, Projektleiterin und Beraterin für BGF-Projekte in der ÖSB Consulting GmbH

### 2 - Gesundheit - eine Angelegenheit des Rhythmus

Eine Analyse der Variabilität der Herzfrequenz (HRV) mittels EKG Aufzeichnung gibt Einblick in das rhythmische Geschehen von Belastung und Erholung.

**Dr. Rémy Stoll**, Projektleiter in den Bereichen Entwicklung und Anwendung der HRV Technologie im Bereich Arbeitspsychologie & Trainingssteuerung, [www.rhytmed.ch](http://www.rhytmed.ch)

### 3 - Gesunder Rücken

Aktiv & Gesund im Betrieb – Ein hochwertiges Bewegungsprogramm zur Vorbeugung von Rückenproblemen

**Mag. Dr. Jürgen Solodzuk**, Sportwissenschaften/Management, Forschungen in Sport und Wirtschaft, Team und Personalcoach, Sportpsychologe, Projektleiter-Firmenfitness

### 4 - Gesundheitsförderndes Führen

Sich selbst und andere gesund führen, die Gestaltung der Führungsrolle, gesundheitsrelevante Entwicklungen und Trends in Unternehmen

**Dr. phil. Christian Scharinger**, Gesundheitssoziologe, Historiker, Management und Projektleitung in nationalen und internationalen Gesundheitsförderungsprojekten.

### 5 - Vitalität für Ihre grauen Zellen

Praktische Ernährungstipps für den Berufsalltag und Übungen zur Steigerung der mentalen Leistungsfähigkeit

**Dipl. Diätologin Angelika Neuhold**, Biolog Präventive Gesundheitskonzepte

### 6 - „Arbeitsbewältigungsindex“ - Möglichkeiten und Grenzen eines Fragebogens

Die Anwendung des ABI-Fragebogens sowie des „Work-Ability-Index“ in der Praxis.

Anhand von „Good Practice- Beispielen werden Möglichkeiten und Grenzen aufgezeigt

**Dr. med. Kurt Leodolter**, Arbeitsmediziner, MPH, AUVA Landesstelle Graz

**Dr. med. Roswitha Hosemann**, Arbeitsmedizinerin, AUVA Landesstelle Graz

### Abendvortrag

## Mentale Gesundheit – Krisen erzeugen Lebendigkeit

In der ökonomischen Welt spiegelt sich die psychologische und die biologische Welt wider

**Univ.-Prof. DDr. Michael Lehofer**, ärztlicher Direktor der Sigmund Freud Klinik, Primarius, Psychiater, Psychologe, Psychotherapeut, Führungskräftecoach, Literat