



Vortragsinhalte Symposium 22.06. und 23.06.2016 am Starnberger See Burnout - war gestern! Kreativität - Gesundheit - Lebensfreude ist heute!

1. Tag - 22.06.2016

Referent: Dr. med. Christian Schneider

Rückgrat beweisen statt krumm legen

Sport als Stressmanagement für einen gesunden Rücken

Rückenschmerzen sind uns allgegenwärtig. Die Punktprävalenz, also jetzt gerade haben fast 50% Rückenschmerzen, innerhalb des Lebens erfahren mehr als 80% starke Rückenschmerzen. Die Mehrheit der betroffenen Menschen leiden unter unspezifischen Rückenschmerzen. Die Symptome können Warnsignale für ein Burnout sein. Hinzu kommen nachlassende Leistungsfähigkeit, körperliche Symptome, Rückzugstendenzen, innere Leere.

Körperliche Betätigung und vor allem Sport können diese Negativspirale durchbrechen. Sport ist negativer und positiver Stress für den Körper, körperliche Aktivität unabdingbare Voraussetzung für ein gesundes Leben - meist ohne Rückenschmerzen. Dr. Christian Schneider zeigt Zusammenhänge und Strategien auf, erarbeitet diese aber auch mit den Teilnehmern des Symposiums.

www.schoen-kliniken.de/ptp/kkh/okm/faz/sport/team/

Referent: Uli Borowka

Auf der Suche nach dem Morgen

Vor dem Spiel ist nach dem Spiel

Das Leben des ehemaligen Fußball Nationalspielers lässt sich mit der Fahrt in einer Achterbahn vergleichen. Ein Kurzabriss zum Vortrag von Uli Borowka heißt auf einen Nenner gebracht:

"Offenheit zum Leben" werden Sie Teil der Lebensgeschichte von Uli Borowka. Eines können wir Ihnen an dieser Stelle versichern:

Sie werden berührt sein, erstaunt sein und viele Augenblicke des Nachdenkens erleben!

www.uli-borowka.de

Referent: Prof. Dr. Dr. Dr. Felix Tretter

Homo informaticus im digitalen Burnout?

Das Mängelwesen im Informationszeitalter

Burnout gilt als schillernde Diagnose einer Krankheit, die es explizit in den internationalen Diagnosesystematiken wie ICD oder DSM5 nicht gibt. Und dennoch gibt es einen Symptomenkomplex, der nicht mehr wegzudiskutieren ist.

Bei diesem Vortrag soll auf eine besondere Form des Burnout-Syndroms hingewiesen werden, auf den digitalen Burnout. Für immer mehr Menschen wird der Computer, das Smartphone und deren Displays zum Problem. Dauernd ON zu sein betrifft heute die überwiegende Anzahl der Beschäftigten, der Manager und bereits unsere Kinder.

Was tun? Es stellt sich die Aufgabe, ein Regelwerk zu entwickeln, das eine gesundheitsverträgliche ICT-Nutzung (information and communication technology) - auch für Kinder und Jugendliche - erlaubt. Lassen Sie uns deshalb gemeinsam eine Ethik dazu entwickeln, um Burnout keine Chance zu geben.

www.felix-tretter.de



Vortragsinhalte Symposium 22.06. und 23.06.2016 am Starnberger See Burnout - war gestern! Kreativität - Gesundheit - Lebensfreude ist heute!

Referent: PD Dr. Clemens Jilek

Wie halte ich mein Herzkreislauf System fit?

Gesundheitliche Herausforderung im Burnout Zeitalter

Ob wir rasten oder rasen, ob wir liegen oder stehen, ob wir lachen oder weinen – das Herz-Kreislauf-System agiert und reagiert. Immer mit dem Ziel, die wichtigen Organe mit Nährstoffen zu versorgen und Verbrauchtes abzutransportieren. Das Herz-Kreislaufsystem ist damit eine Kombination aus Lieferservice und Recyclingunternehmer.

Herr PD Dr. Jilek wird in seinem Workshop aufzeigen, wie das Herz-Kreislaufsystem arbeitet, welche neuen Anforderungen das moderne Technikzeitalter an das Herz-Kreislaufsystem stellt, wie wir mit unserem Herzen kommunizieren können und wie jeder von uns aktiv und auch passiv dazu beitragen kann, dass unser Regelwerk im Körper lange gut funktioniert.

www.schoen-kliniken.de/ptp/kkh/aks/herz/team/

2. Tag - 23.06.2016

Referent: Prof. Dr. med. Markus Stoffel

Führung braucht Gesundheit

Burnoutprävention aus der Sicht von Arzt und Manager

Viele Menschen kommen zunehmend mehr an den Rand Ihrer Belastungsfähigkeit.

Diese Wahrnehmung hat der Vortragende, der als Arzt und Manager auf über 22 Jahre Berufspraxis zurückgreift.

Aus seiner beruflichen Praxis berichtet Prof. Stoffel über die verschiedenen Erscheinungsformen, die chronische Überlastung hervorrufen kann und die schon vor längerer Zeit in der Bezeichnung „Burnout“ zusammengefasst wurden. Heute werden diese im Rahmen des besseren Verständnisses der biochemischen Zusammenhänge (z. B. der Neurotransmitter und der Mikronährstoffe) unter "Stressmedizin" subsumiert. Wie aber sieht sie aus, die Führung die Gesundheit braucht?

Anhand von vielen Beispielen aus der Praxis zeigt Prof. Dr. Stoffel Burnoutprävention aus der Sicht von Arzt und Manager auf.

www.dr-stoffel.de

Referent: Prof. Dr. Simon Hahnzog

Burnout - war gestern!

Gefährdungsbeurteilung - ist heute?

Erkrankung der Psyche sind keine Erfindung, wohl aber ein Zeichen unserer Zeit. Insbesondere die Anforderungen der heutigen Arbeitswelt beanspruchen die Arbeitnehmer immer weniger physisch, dafür umso mehr psychisch mit steigenden Folgekosten für Unternehmen und Gesellschaft. Die Gesetzgeber reagieren auf diesen Prozess einerseits durch Fördermöglichkeiten für die Betroffenen und deren Arbeitgeber, andererseits durch die Verpflichtung aller Beteiligten zur Prävention vor weiteren Gesundheitsrisiken.



Vortragsinhalte Symposium 22.06. und 23.06.2016 am Starnberger See Burnout - war gestern! Kreativität - Gesundheit - Lebensfreude ist heute!

Eine Maßnahme hierzu stellt die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung (GBU) dar. Diese ist seit 2014 explizit durch das Arbeitsschutzgesetz für alle Unternehmen in Deutschland verpflichtend vorgeschrieben (§5ArbSchG).

Prof. Hahnzog erläutert in seinem Vortrag, welche Rahmenbedingungen bei der Umsetzung einer psychischen Gefährdungsanalyse zu berücksichtigen sind und wie jedes Unternehmen eine passgenaue Lösung für diesen bedeutsamen Beitrag zur betrieblichen Gesundheitsförderung entwickeln kann.

www.hahnzog.de/organisationsberatung/

Referentin: Cornelia Borisch

Willst Du die Welt bewegen?

Dann bewege Dich selbst!

Die bekanntesten Krankheiten sind auf Bewegungsmangel (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rücken- oder Nackenschmerzen, ...) zurückzuführen.

Menschen die sich bewegen erleben ihr Leben mit mehr Freude und Leichtigkeit, sie steigern ihr Wohlbefinden und das Bewusstsein für ihren Körper und die Dinge, die ihnen guttun.

Erst wenn sie selbst diese Kenntnisse für sich aufgenommen und verinnerlicht haben, können Sie authentisch auf veränderte Bedürfnisstrukturen im Unternehmen und deren vielfältigen Auswirkungen reagieren. Das unterstützt außerdem erfolgreiche Mitarbeiter-führung als unverzichtbare Schlüsselkompetenz. Dazu braucht es manchmal neue Wege.

Der Mensch und seine Motorik ist ein Bewegungswunder, die nur darauf warten effektiv und effizient genutzt zu werden. Sie werden überrascht sein, wie einfach das ist!

Cornelia Borisch zeigt Ihnen Mittel und Wege, wie Sie innerhalb kurzer Zeit und überall (zum Beispiel in der Mittagspause oder auf Geschäftsreise) ihre mentalen und körperlichen Stärken mobilisieren können, um sich so schnell wieder aktiver und konzentrierter zu fühlen.

Sie bekommen Techniken an die Hand, die es Ihnen ermöglichen jederzeit mehr Leichtigkeit und Ausgeglichenheit in ihren Alltag zu bringen. Das Gefühl von Glück und Zufriedenheit wird dadurch ihr ständiger Begleiter. Und das Beste: Nach der Veranstaltung sind Sie in der Lage, diese Techniken an ihre Mitarbeiter weiterzuvermitteln.

Das Geheimnis des Erfolgs ist anzufangen – Mark Twain

www.cborisch-coaching.de



Institut für
Persönlichkeitsentwicklung
& Coaching

Vortragsinhalte Symposium 22.06. und 23.06.2016 am Starnberger See Burnout - war gestern! Kreativität - Gesundheit - Lebensfreude ist heute!

Referentin: Brigitte Frank

Create your life

Sag JA zu Deinen Ressourcen

Eine gute Planung und konkrete Zieldefinition – ich sehe das Ziel bereits vor mir – der Weg dahin erscheint gradlinig. Die Realität sieht dann doch anders aus, aus dem geraden Weg wird eine Berg- und Talfahrt um das definierte Ziel zu erreichen.

Wie hat Brigitte Frank, Unternehmerin aus Leidenschaft, zu ihrer inneren Mitte gefunden, die Kraft entwickelt, stürmischen Zeiten nach der Gründung eines Startups mit der nötigen Portion Gelassenheit und Flexibilität zu begegnen?

In diesem Vortrag öffnet sie ihre persönliche Toolbox und berichtet über ihre Erfahrungen die sie auf diesem Weg erlebt. Was sind die wichtigsten Maßnahmen, ihr persönliches Survival-Kit und was hat sie in dieser Zeit dazu gelernt?

Brigitte Frank versteht sich als Impulsgeberin und freut sich auf neugierige Menschen, die Lust auf Veränderungen haben.

www.bizdress.biz