

**Herzliche Einladung zur Online-Veranstaltung für ein gesundes Berufsleben  
„Für mehr Gesundheit in Ihrem Betrieb: Videosprechstunde als Einstieg“  
Montag, den 15. November 2021 ab 9:00 Uhr**

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir freuen uns, dass wir uns in diesem Jahr an den Aktionswochen "Menschen in Arbeit- Fachkräfte in den Regionen" des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS) und der Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA) beteiligen können, weil uns das gesunde Berufsleben besonders am Herzen liegt. Das Betriebliche Gesundheitsmanagement ist ein wichtiger Bestandteil der ganzheitlichen Versorgungskette und ein wertvoller Beitrag um die Arbeitskraft zu erhalten und ein hohes Maß an Lebensqualität bis ins hohe Lebensalter zu sichern. Mit unserem Beitrag: „Für mehr Gesundheit in Ihrem Betrieb: Videosprechstunde als Einstieg“, möchten wir deshalb einen interdisziplinären Dialog ermöglichen und Einblicke in die ganzheitliche Betrachtung der Säulen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements, in die Vorteile von digitalen Lösungen, wie videobasierten Sprechstunden bzw. Einheiten, sowie in moderne Konzepte des Betrieblichen Gesundheitsmanagements gewähren und die Möglichkeiten der Finanzierung aufzeigen. Experten aus der Praxis stellen hierzu aktuelle Handlungsansätze und Inhalte von individuellen Präventionsmaßnahmen vor und stehen für Fragen zur Verfügung. Mit der bundesweiten und unbürokratischen Videosprechstunde aller beteiligten Netzwerkpartner gelingt es Betrieben, auf effizientem Weg Einstiegs Optionen für verhaltens- und verhältnispräventive Maßnahmen kennenzulernen, um ein nachhaltig wirksames Betriebliches Gesundheitsmanagement zu etablieren oder das bereits vorhandene Betriebliche Gesundheitsmanagement anzupassen.

Unsere Veranstaltung richtet sich an alle Arbeitgeber (bundesweit), die sich mehr individuelle und unbürokratische Unterstützung bei der Gesunderhaltung ihrer Belegschaft wünschen. Willkommen sind auch Ärzte/-innen aller Fachrichtungen, Betriebsärzte/-innen, Mitglieder des Betriebsrates, Psychotherapeuten/-innen, Psychologen/-innen, Fachberater/-innen und Therapeuten/-innen, Sozialdienste, Personalreferenten/-innen und Führungskräfte, Fachkräfte für Arbeitssicherheit und alle Personen, die als Akteure im Betrieb die Gesundheitsfürsorge sichern und entwickeln.

Sie sind ganz herzlich eingeladen, sich durch Impulsvorträge inspirieren und von den Partnern des Gesundheitsnetzwerks Leben informieren zu lassen. Wir würden uns sehr freuen, wenn wir Sie am 15. November bei unserer Online-Veranstaltung begrüßen dürften. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Mit freundlichen Grüßen



Helga Friehe  
Projektleitung  
Gesundheitsnetzwerk Leben



Prof. Dr. med. Siegfried Jedamzik  
Vorsitzender GOIN Ingolstadt



Gerhard Fuchs  
Vorstandsvorsitzender Audi BKK

**Aktionswochen "Menschen in Arbeit- Fachkräfte in den Regionen" 2021  
„Für mehr Gesundheit in Ihrem Betrieb: Videosprechstunde als Einstieg“**

**Programm**

**Montag, den 15.11.2021**

09:00 Uhr **Begrüßung und Einführung**

Helga Friehe  
Projektleitung Gesundheitsnetzwerk Leben

**Moderation**

Teresa Loichen  
Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Sozial- und Gesundheitspädagogik  
der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt

09:10 Uhr **Das resiliente Unternehmen – Unternehmen der Zukunft**

Zeiten der Veränderung erfordern besondere Kompetenzen. So wird der verstärkte Fokus auf die Ressource „Mensch“ im Unternehmen zu einer Notwendigkeit und bringt das Thema Gesundheit auf den Tisch. Eine ganzheitliche Betrachtung der Säulen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (Arbeitsschutz, Betriebliches Eingliederungsmanagement und Betriebliche Gesundheitsförderung), setzt das Potenzial gesetzlicher Vorgaben frei. Die Fördermöglichkeiten für Gesundheitsmaßnahmen nach § 20 SGB V und § 3 EstG sind weitreichend – aber oft noch wenig bekannt. Im interaktiven Vortrag werden die Säulen des BGMs in ihrem Zusammenspiel präsentiert und Möglichkeiten der ganzheitlichen Gesundheitsförderung und Ausschöpfung von Fördermöglichkeiten vorgestellt, sowie Fragen dazu beantwortet.

**Das Freiraum Institut**

Karin Hoisl-Schmidt  
Psychologin (M.Sc.)  
Systemische Beraterin und Therapeutin (DGSF)

9:55 Uhr **Konflikte machen uns krank und kosten Geld – wie können wir das lösen?**

20% des Personalbudgets werden laut einer KPMG-Studie mit Konfliktkosten belastet. Auch das Gesundheitssystem wird stark in Anspruch genommen. Konflikte sind jedoch nicht per se schlecht – sie haben auch eine wichtige Funktion!

In diesem Online-Impulsvortrag sprechen wir über:

- Anzeichen für (unterschwellige) Konflikte
- Was kosten Konflikte – monetär und human?
- Wie können wir dies lösen?

Sie erhalten drei Tools an die Hand, mit denen Sie selbst angespannte Situationen in einem strukturierten Gespräch lösen können. Für ein gesundes Miteinander und für eine gelingende Kommunikation.

Für den Vortrag nehmen wir uns etwa 25 -30 Minuten Zeit, anschließend haben wir die Gelegenheit für einen Austausch.

**Nadine Greck**

Mediatorin für Wirtschaft & Familie | Coach | Lean Manager

10:40 Uhr

**Produktives Unternehmen – was guter Schlaf bewirkt**

Schlaf ist ein wichtiger Bestandteil unseres Alltags und ein Risikofaktor, wenn es um das Thema Gesundheit geht. Ein guter Schlaf wirkt sich nicht nur positiv auf die Gesundheit, sondern auch auf unsere Leistung aus, die wiederum Einfluss auf den Unternehmenserfolg hat. Tauchen Sie beim Vortrag von „frohmade fit coaching“ in das Tal der Träume ein und lernen Sie, welche Bedeutung guter Schlaf hat und wie wir diesen erreichen. Neben Aufdeckung von Schlafmythen, Kennenlernen der Schlafhygiene gibt es ebenfalls Tipps zum richtig guten Ein- und Durchschlafen. Der 30-minütige Vortrag lädt zum Mitdenken ein. Offene Fragen und weitere Punkte können anschließend im 15-minütigen Austausch besprochen werden.

**frohmade fit coaching**

Nathalie Philipp

Dienstleistungen im Bereich BGF/BGM

11:25 Uhr

**Psychische Erkrankung im Betrieb – was nun?**

Viele Betriebe tun sich schwer im Umgang mit dem Thema psychische Gesundheit und kein Betrieb bleibt davon verschont, dass Mitarbeiter psychisch erkranken. Die Reflexe der verantwortlichen Personen reichen dann von: „dem Blaumacher“ mal ordentlich Druck machen bis hin zu übermäßigen Laissez-faire und „mach einfach alles, was Dir gut tut“. Aber wie kann man mit psychisch erkrankten Mitarbeitern wirklich gut umgehen? Wie kann man auch verhindern, dass psychische Erkrankungen überhaupt erst entstehen? Diesen Fragen werden wir uns in dem 20-minütigen Impuls widmen. Für Fragen steht Ihnen die kostenlose Videosprechstunde für Arbeitgeber zur Verfügung.

**Zieringer Consulting**

Robert Zieringer

M. Sc. Psychologe

Geschäftsführer Zieringer Consulting

12:00 Uhr

**Pause**

12:30 Uhr

### **Innere Ruhe im Homeoffice**

#### ***Wie Sie täglich 3 Dinge weglassen und 6 Dinge machen, um Ihre innere Ruhe im Homeoffice wieder zu finden.***

Herausragende und mental starke Mitarbeiter auf allen Ebenen brauchen im 21. Jahrhundert vielseitige und neue Kompetenzen. Wir dürfen uns von gewohnten Denkmustern und herkömmlichen Ansätzen des Arbeitens wegbewegen und aufmachen zu einem mental gestärkten, kreativen, sinnerfüllten und gesundheitsbewussten Zusammenarbeiten. Das Gesundheitsnetzwerk Leben bietet gemeinsam mit Ruhe&Pol den äußeren Rahmen für Ihr inneres Wachstum. Ihre Gesundheit und Ihr persönliches Wachstum sind die beiden Bausteine, wenn es um Veränderungsprozesse geht. Sie werden mit Klarheit durch Reflexion und Fokussierung neue Wege im Homeoffice gehen und Sie bekommen alltagstaugliche Umsetzungsstrategien an die Hand, die Sie bereits während und auch nach dem Event bei der Arbeit im Homeoffice unterstützen werden. Wir zeigen Ihnen, wie Sie täglich 3 Dinge weglassen und 6 Dinge machen, um Ihre innere Ruhe im Homeoffice wieder zu finden.

### **Ruhe&Pol**

Dr. med. Anne Spierer | Ärztin für Arbeits- und Präventionsmedizin | Gründerin von Ruhe&Pol

Daniel Spierer | Trainer und Begleiter in Veränderungsprozessen | Gründer von Ruhe&Pol

13:15 Uhr

### **Burnout verhindern – weil Sie auf Ihre besten Köpfe nicht verzichten können!**

Neben Digitalisierung und technologischem Wandel ist die psychische "Mitarbeitergesundheit" das Top-Thema der Zukunft.

Warum? Weil psychische Erkrankungen und Belastungsstörungen mittlerweile zu den häufigsten Ursachen für Fehlzeiten am Arbeitsplatz gehören! Es sind vor allem die Engagierten, die Verantwortungs- und Leistungsträger, bei denen es häufig zum sog. „Burnout-Syndrom“ kommt. Und ein Kollaps Ihrer „Besten“ ist nicht nur kostspielig, sondern angesichts von Personal- und Fachkräftemangel ein entscheidender Wettbewerbsnachteil!

In diesem ca. 30-minütigen Vortrag lernen Sie die tatsächlichen Hintergründe des Burnout-Syndroms kennen und erhalten grundlegende Ansätze, wie Sie Ihre „Besten“ schützen können. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, über Diskussion und Austausch Fragen zu klären, sowie weitere Schritte zu besprechen.

### **Burnout Fachberatung**

Frank Berndt

Leiter der Fachberatung

14:00 Uhr

### **Der BGM-Kompass®**

Viele Unternehmen engagieren sich heute in einer Vielzahl von Einzelmaßnahmen zum betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM). Zielrichtung und Wirksamkeit dieser Aktivitäten sind dabei aber nicht immer eindeutig und nachweisbar. Mit dem **BGM-Kompass®** steuern Sie Ihr BGM in den Dimensionen

**Verhältnisprävention** = Systemoptimierung der Arbeits- und Organisationsumwelt. D.h., Entwicklung einer gesundheitsförderlichen Unternehmenskultur, „Neue Führung“ als Gesunde Führung, ganzheitliche Arbeitsgestaltung, nachhaltige Organisationsentwicklung

**Verhaltensprävention** = Selbstoptimierung der Mitarbeitenden aller Hierarchieebenen. D.h., Entwicklung von Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit, Verbesserung individueller Selbststeuerung, soziale Unterstützung belasteter Mitarbeitender, Förderung von Bewegung, Entspannung, gesunder Ernährung.

Der strukturierte **BGM-Kompass®** führt Sie zielsicher und effektiv durch

**Risikoanalyse, BGM-Konzeption, Führungskräfteentwicklung, Umsetzungsbegleitung und Employee Assistance Programm.**

Wir stellen Ihnen das System vor, erläutern mögliche Anwendungsszenarien und beantworten gerne Ihre Fragen.

### **Partner bei Recht & Partner Unternehmens- und Personalberater**

Peter Recht

Dipl.-Soziologe | Master-Coach DGfC | Lehrsupervisor VUA |

Supervisor DGSv | Psychotherapie HPG | Assessor EFQM

14:45 Uhr

### **Corporate Health by Passauer Wolf**

***Ganzheitliches Gesundheitsmanagement und digitale Lösungen für neue gesunde Gewohnheiten, die leichtgängig ihren Weg in den Alltag finden***

Wie findet man systematisch zu einem maßgeschneiderten Konzept für ein Betriebliches Gesundheitsmanagement? Wir zeigen Ihnen auf, wie wir vorgehen, um Ihr BGM-Projekt ins Rollen zu bringen. Wir sind der Überzeugung: Die Mischung macht's. Daher kombinieren wir effektive Leistungen vor Ort und digital, z. B. digitale Mitarbeiter-Befragungen oder analoge Arbeitsplatzanalysen. Unseren medizinischen Background aus über 40 Jahren Erfahrung in der Rehabilitation nutzen wir dafür. Wir gehen kurz auf mögliche Maßnahmenpakete ein, auf Programme, die von den Krankenkassen gefördert werden, und auf RV Fit, dem Programm der Deutschen Rentenversicherung. Außerdem verraten wir, wie Sie Ihrem Team mit »Abenteuer R•O•T« digital und alltagsnah den Weg zu neuen gesunden Gewohnheiten ebnen. Das zehn Einheiten umfassende Programm wird mit der App »Lebensstil by Passauer Wolf« begleitet und kann ortsunabhängig in Anspruch genommen werden. Per Live-Stream kommen die Teilnehmer mit kompetenten Guides in Kontakt. Auf eine Analyse folgen Aktivitätseinheiten in kleinen Gruppen unter Einbindung der Natur. Impulse zu Ernährung, und Regeneration fließen ein, und eine Erfolgsbewertung schließt das Programm ab, das wir Ihnen genauer vorstellen. Es bleibt Raum für Ihre Fragen und einen Erfahrungsaustausch.

### **Passauer Wolf**

Fabian Meierl, BGM-Beauftragter, Passauer Wolf City-Reha Ingolstadt

Felix Bauer, Leitung R•O•T-Guiding und Therapie, Passauer Wolf Bad Griesbach

15:30 Uhr

**Die digitale Videosprechstunde ein Wettbewerbsvorteil für das betriebliche Gesundheitsmanagement**

Die Online-Videosprechstunde ist die moderne Form der Gesundheitsversorgung. In Verbindung mit dem persönlichen Arztkontakt bietet die digitale Sprechstunde eine besondere Möglichkeit die gesundheitliche Versorgung von Patienten zu optimieren. Ob vom Homeoffice, unterwegs im Außendienst oder vom Arbeitsplatz, mit Hilfe des datenschutz zertifizierten Videosprechstunden-Systems können Wartezeiten in der Praxis auf einen Arzttermin verkürzt oder sogar vermieden werden, sowie Zeit und Kosten für Fahrten entfallen. Davon profitieren Patienten bzw. Arbeitnehmer – und letztlich auch der Arbeitgeber. Und wichtig für den Arbeitgeber: Der Einsatz von Videosprechstunden ist nicht nur auf Ärzte und Psychotherapeuten beschränkt. Auch Betriebsärzte, Anbieter von Gesundheits- oder BGM-Programmen, Sozialberatungen sowie Personalabteilungen erhalten hierdurch neue Ansätze und Potenziale zur Weiterentwicklung und Optimierung der gesundheitlichen Versorgung von Arbeitnehmern.

**Doccura**

Kurt Kiese Wetter  
Service-Team und Vertrieb

16:15 Uhr

**Das Angebot des Krisendienstes Psychiatrie Oberbayern bei seelischen Krisen und psychischen Notlagen**

Dr. med. Petra Brandmaier, Ärztliche Leitung Leitstelle  
Krisendienst Psychiatrie Oberbayern

16:45 Uhr

**Verabschiedung**

Helga Friehe  
Projektleitung Gesundheitsnetzwerk Leben

## Zugangsinformationen

Für die technische Betreuung steht Ihnen das Team der BTA und des Ärztenetz GOIN e.V. zur Verfügung.

Kontakt: 08453/33499-16

### Zugangslink:

Zoom-Meeting beitreten

<https://us06web.zoom.us/j/83550460095?pwd=QTVYSmtKdk1rQ1ZDaXo2UzJVTmQ4QT09>

Meeting-ID: 835 5046 0095

Kenncode: 330856

Wenn Sie mit einem PC oder Notebook arbeiten können Sie über den Web-Browser teilnehmen. Wir empfehlen Ihnen die Zoom-App vor der Konferenz herunterzuladen. Wenn das Programm startet, werden Sie (in einem kleinen Fenster) gefragt, ob Sie Kamera und Mikrofon freigeben wollen. Das sollten Sie tun. Für die Einwahl in die Videokonferenz sollte der Meeting-Link genügen (kopieren Sie ihn ggf. in die Adresszeile Ihres Web-Browsers). Anschließend öffnet sich automatisch die Meeting-Desktop-App, sofern Sie sie im Vorfeld installiert hatten. Andernfalls werden Sie gefragt, ob Sie die App installieren wollen. Falls Sie mit mobilen Endgeräten (Smartphone oder Tablet) teilnehmen, sollten Sie in Ihrem App-Store die kostenfreie App "ZOOM-Cloud-Meetings" herunterladen und installieren. Wenn Sie den Meeting-Link in Ihrem Browser öffnen, sollte Ihnen der Download der App angeboten werden, so dass Sie in Ihrem App-Store direkt bei der richtigen App angezeigt wird. I.d.R. benötigen Sie für die Teilnahme über Smartphone und Tablet die Meeting-ID und den Kenncode.

### **Eine vorherige Anmeldung zu der Veranstaltung ist nicht erforderlich.**

Die Live-Veranstaltung wird nicht aufgezeichnet. Bei Einwahl können Sie Ihre Kachel mit Ihrem Namen oder einem Pseudonym versehen und selbstverständlich die Kamera ausschalten.

Über Ihre Beteiligung an der Talkrunde freuen wir uns, bitte senden Sie via Chat Ihre Frage oder Bitte um Redebeitrag, nach Aufruf durch die Moderatorin wird Ihr Ton freigeschaltet.

Sie können sich gerne 10 - 15 Minuten vor Beginn einwählen, um die Technik zu testen und ggf. technische Probleme zu beheben.

## Beteiligte Partnerinnen und Partner aus dem Gesundheitsnetzwerk Leben



- Gesundheitsnetzwerk Leben [www.audibkk.de/gesund-leben/gesundheitsnetzwerk-leben/](http://www.audibkk.de/gesund-leben/gesundheitsnetzwerk-leben/) (eine eigene Marke unter dem Dach der Audi BKK)
- Das Freiraum Institut [www.das-freiraum-institut.de](http://www.das-freiraum-institut.de)
- Nadine Greck [www.ng-wirtschaftsmediation.de](http://www.ng-wirtschaftsmediation.de)
- frohmader fit coaching [www.fit-coaching.de](http://www.fit-coaching.de)
- Zieringer Consulting [www.zieringerconsulting.com](http://www.zieringerconsulting.com)
- Ruhe & Pol [www.ruheundpol.de/seminarefuer-unternehmen/](http://www.ruheundpol.de/seminarefuer-unternehmen/)
- PASSAUER WOLF [www.passauerwolf.de](http://www.passauerwolf.de)
- Doccura [www.doccura.de](http://www.doccura.de)
- Burnout Fachberatung [www.burnout-fachberatung.de](http://www.burnout-fachberatung.de)
- Recht & Partner [www.recht-partner.de](http://www.recht-partner.de)
- Krisendienst Psychiatrie Oberbayern [www.krisendienste.bayern/oberbayern](http://www.krisendienste.bayern/oberbayern)

Alle Angebote zur „Videosprechstunde“ für Arbeitgeber (bundesweit) finden Sie unter:

[www.goin.info/aktuelles/](http://www.goin.info/aktuelles/)

Nutzen Sie die kostenfreie „Videosprechstunde“ für mehr Gesundheit in Ihrem Betrieb. Sie sind herzlich willkommen.

Haben Sie weitere Fragen zum Gesundheitsnetzwerk Leben?  
Wir freuen uns auf Sie!

Helga Friehe  
Projektleitung Gesundheitsnetzwerk Leben  
Audi BKK  
E-Mail: [helga.friehe@audibkk.de](mailto:helga.friehe@audibkk.de)  
Mobil: 0151 12659253

Ihr Gesundheitsnetzwerk Leben