

# BGM

## Kongress 2019

## Say yes to the stress – Utopie oder Weg aus dem Dilemma?

### Zielgruppe:

- Führungskräfte aus Unternehmen und Organisationen
- Personalverantwortliche
- BGM-Beauftragte
- Therapeuten, Psychologen und Ärzte
- Versicherer
- Schulleiter/Lehrer mit Leitungsverantwortung
- Mitglieder des Betriebsrats

**Gesund bleiben ist kein Zukunfts-Projekt.  
Machen Sie mit! Wir freuen uns auf Sie!**

Fragen Sie sich auch, wie Sie achtsam mit Stress im Arbeitsalltag umgehen können? Vom gesetzlichen Auftrag der Gefährdungsbeurteilungen psychischer Belastungen bis hin zur Stressbewältigung des einzelnen Mitarbeiters und ganz persönlich, für sich selbst?

Wir beleuchten Unterstützungsoptionen und Herausforderungen – angefangen bei der Disziplin jedes Einzelnen, über Motivationsfallen bis hin zur Bedeutung einer gesundheitsförderlichen Unternehmenskultur.

Auf unserem interaktiv gestalteten Kongress wollen wir mit Ihnen praxistaugliche Antworten finden – damit Sie selbst und Ihre Mitarbeiter auch in herausfordernden, stressigen Zeiten gesund bleiben! Sie erhalten konkrete Handlungsempfehlungen, die Sie gleich morgen in Ihrem Arbeitsalltag nutzen können!

## Programm Tag 1, 15. Mai 2019

- 11:00 Uhr **Begrüßung**  
Lars Hofmann – Moderation
- 11:15 Uhr **Impulsvortrag**  
**Mythos Stress – Wege zu Leistungslust statt Leistungsfrust**  
Dr. med. Manuela Jakob-Niedballa
- 13:00 Uhr **Mittagessen**
- 14:00 Uhr **Vorstellen der Workshops**
- 14:30 Uhr **Beginn der Workshops**
- WS 1.1** **Stressmanagement im Betrieb: Gefährdungsbeurteilung – Pflicht oder Kür?**  
Dr. med. Manuela Jakob-Niedballa  
**WS 2 bis WS 5 (wie Tag 1)**  
**Workshop-Runde 1**
- WS 2** **Der innere Schweinehund als Gesundheitsfaktor**  
Susanne Schaub
- WS 3** **Make change work – gesund bleiben in Zeiten permanenten Wandels**  
Julia Koch
- WS 4** **Wie man aus Elefanten Elfen macht – die Kunst, sich und andere täglich zu motivieren**  
Jürgen Waellnitz
- WS 5** **Ich liebe Stress! Eine akzeptierende Haltung zu Stress finden, um dem Stress die Schwere zu nehmen**  
Dr. Michael Svitak
- Plenum** **Die Tabutanten – Improvisationstheater**
- 19:30 Uhr **Abendessen**

## Programm Tag 2, 16. Mai 2019

- 07:00 Uhr **Bewegungsangebote**
- 08:00 Uhr **Frühstück**
- 09:00 Uhr **Begrüßung**
- 09:15 Uhr **Impulsvortrag**  
**BALANCE! – Damit alles im Gleichgewicht bleibt, muss einiges verändert werden!**  
Marc Gassert
- 10:30 Uhr **Beginn der Workshops**
- WS 1.2** **Schöner Scheitern – improfy your life Auf den Spuren von Homo Ludens**  
Christine Holzer und Simone Schmitt  
**WS 2 bis WS 5 (wie Tag 1)**  
**Workshop-Runde 2**
- 13:00 Uhr **Mittagsbuffet**
- 14:00 Uhr **Fortsetzung der Workshops**
- 15:00 Uhr **Verabschiedung und Abschluss-Imbiss**

### Ihre Dozentinnen und Dozenten



**Marc Gassert**  
Der blonde Shaolin,  
Kommunikationswissen-  
schaftler, Vortragsredner



**Dr. Michael Svitak**  
Leitender Psychologe  
Schön Klinik Bad Staffelstein,  
Experte für Psychische  
Gesundheit & Beruf



**Dr. med. Manuela Jacob-Niedballa**  
Fachärztin für Arbeitsmedizin,  
Gewerbe- und Betriebsärztin,  
Expertin für Themen wie ge-  
sundes Stressmanagement,  
Prävention von Burnout sowie  
menschengerechte Führung



**Christine Holzer**  
Dipl. Sozialpädagogin,  
**Simone Schmitt**  
Dipl. Psychologin,  
Improvisationstheater-  
schauspielerinnen und  
Theaterpädagoginnen



**Julia Koch**  
Dipl. Ökonomin, Studium  
der Wirtschafts- und  
Sozialwissenschaften



**Jürgen Waellnitz**  
Dipl. Wirtschaftscoach,  
Mentaltrainer, Speaker  
und Autor

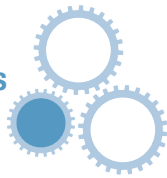


**Susanne Schaub**  
Dipl. Wirtschaftspsycho-  
login, systemische Prozess-  
beratung



### Moderation

**Lars Hofmann**  
Mediator und Ausbilder  
Mediation BM, Begleiter  
von Veränderungsprozessen  
und Konfliktmanagement-  
systemen



**IMPULS-** Dr. med. Manuela Jacob-Niedballa,  
**VORTRAG 1** Fachärztin für Arbeitsmedizin

#### **Mythos Stress – Wege zur Leistungslust statt Leistungsfrust**

„Wer mehr arbeitet, hat mehr Stress.“ Ist das wirklich so?  
Ich sage nein!

In diesem Vortrag bekommen Sie einen Überblick über die Mythen zu dem Thema Stress und über die Fakten, die wirklich in deutschen Unternehmen Alltag sind. Sie erfahren, welche Faktoren unser Stress-Empfinden beeinflussen, wie Sie diese erkennen und positiv gestalten können. Darüber hinaus erhalten Sie praxistaugliche Beispiele für einen gesunden Umgang mit Stress und für eine wirksame Burnout-Prophylaxe.

**WORK-** Dr. med. Manuela Jacob-Niedballa,  
**SHOP 1.1** Fachärztin für Arbeitsmedizin

#### **Stressmanagement im Betrieb: Gefährdungsbeurteilung – Pflicht oder Kür?**

Wie gehe ich als Verantwortlicher mit diesen Anforderungen um? Was muss/soll/kann ich beurteilen und dokumentieren?

In diesem Workshop erhalten Sie einen Überblick über Häufigkeit und Ursachen psychischer Fehlbelastungen. Darüber hinaus erfahren Sie, wie Sie psychische Belastungen in Ihrem Unternehmen erkennen und entwickeln Handlungsstrategien für einen gesundheitsförderlichen Umgang. Zudem erhalten Sie praxiserprobte Lösungswege für eine sinnvolle Integration der psychischen Belastungen in die Gefährdungsbeurteilung.

**WORK-** Susanne Schaub,  
**SHOP 2** Dipl. Wirtschaftspsychologin,  
systemische Prozessberatung

#### **Der innere Schweinehund als Gesundheitsfaktor**

Stellen Sie sich einmal vor, Sie wollten: selbst mehr Sport treiben, sich für gesündere Mitarbeiter einsetzen, Ihr Unternehmen zum Magneten für begehrte Fachkräfte machen und BGM systematisch im Unternehmen verankern.

Allzu oft erreichen wir diese angestrebten Ziele leider nicht. Wer sitzt uns da im Weg? Wir nennen ihn liebevoll den inneren Schweinehund. Im Workshop lernen Sie den Schweinehund als Zugpferd zur Zielerreichung einzuspannen.

Sie haben die Möglichkeit, während der Tagung pro Tag einen Workshop zu besuchen. Hinweis: Workshop 1.1 findet ausschließlich am ersten Tag, Workshop 1.2 nur am zweiten Tag statt. Aus den Workshops 2 bis 5 können Sie an beiden Tagen auswählen.

**WORK-** Julia Koch,  
**SHOP 3** Dipl. Ökonomin, Business Coach

#### **Make change work – gesund bleiben in Zeiten permanenten Wandels – Impulse und Handlungsempfehlungen für die Gestaltung der Arbeit von morgen**

Die Arbeitswelt ist in permanenter Bewegung. Die Herausforderung ist, sowohl die strukturellen und fachlichen Fakten eines Veränderungsprozesses als auch die emotionalen Bedürfnisse der betroffenen Mitarbeiter zu erkennen und in Balance zu halten.

Sie erfahren in diesem Workshop, wie Sie Veränderungsprozesse ganzheitlich und gesundheitsbewusst gestalten können.

**WORK-** Jürgen Waellnitz,  
**SHOP 4** Wirtschafts- und Potenzialcoach

#### **Wie man aus Elefanten Elfen macht – die Kunst, sich und andere täglich gesund zu motivieren**

Gehören Sie zu den Menschen, die morgens um 6 Uhr fröhlich aufstehen und sich auf den (Arbeits-)Tag freuen? Oder fühlen Sie sich schon beim Aufwachen schwer wie ein Elefant und schleppen sich zur Arbeit, weil es eben sein muss?

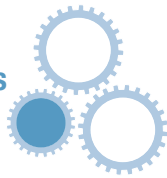
Wenn dies der Fall ist, wird es Zeit, sich diesem Thema aktiv zu widmen, um mehr Leichtigkeit in den Alltag zu bekommen. Mit der richtigen Einstellung und professionellen Tools ist es gar nicht so schwer, sich selbst und andere zu motivieren und somit zukünftig keine Lebensenergie mehr zu verschwenden.

**WORK-** Dr. Michael Svitak,  
**SHOP 5** Leitender Psychologe, Schön Klinik Bad Staffelstein

#### **Ich liebe Stress! Eine akzeptierende Haltung zu Stress finden, um dem Stress die Schwere zu nehmen**

Zentrale Annahme der Stressbewältigung war lange Zeit, dass Stress schädlich und daher zu vermeiden ist. Bei dem Versuch Stress aus unserem Leben zu verbannen merken wir, dass dadurch das Gegenteil erreicht wird. Wir können nicht verhindern, dass Dinge in der Arbeit schief laufen und Menschen Fehler machen. Als Führungskräfte und Kollegen ist es unsere Aufgabe, die stressreichen Situationen anzunehmen und handlungsfähig zu bleiben.

Der Workshop zeigt Wege auf zu einem achtsamen, akzeptierenden Umgang mit Stress. Ziel ist, ein Mindset zu entwickeln, das einem hilft, sich vom Stress nicht unter Druck setzen zu lassen.



**IMPULS-** Marc Gassert,  
**VORTRAG 2** Der blonde Shaolin, Kommunikationswissenschaftler

#### **BALANCE! – Damit alles im Gleichgewicht bleibt, muss einiges verändert werden!**

In China wächst eine Generation heran, die trotz harter Arbeit den Burnout nicht kennt. Menschen arbeiten dort 16 Stunden am Tag und das sieben Tage die Woche und sie werden nicht krank! Woher kommt diese ungewöhnliche Leistungsbereitschaft, diese verborgene Energiequelle, die Fähigkeit, sich von Stress zu befreien?

Das Erfolgsgeheimnis liegt darin, die perfekte Balance in sein Leben zu bringen. Geben Sie dem Entspannen genau so viel Wertigkeit, wie dem Arbeiten und entspannen Sie richtig!

Marc Gassert erklärt die Wirkungsmechanismen des FANGSON (der Balance zwischen „Anstrengen“ und „Loslassen“) und bietet einen Transfer in die westliche Welt.

**WORK-** Christine Holzer, Dipl. Sozialpädagogin,  
**SHOP 1.2** Simone Schmitt, Dipl. Psychologin

#### **Schöner Scheitern – improfy your life Auf den Spuren von Homo Ludens**

Mit Humor und Kreativität wird in diesem Workshop der Zwang zu Perfektion hinterfragt. Wer sorgsam mit sich umgeht, eine innere Zufriedenheit und Ausgeglichenheit lebt, geht achtsamer mit seinen Mitmenschen und seiner Umgebung um. Ausgeglichene Mitarbeiter und Kollegen arbeiten konstruktiver zusammen, die Arbeitsatmosphäre wird entspannter und jeder achtet bewusst seine persönlichen Ressourcen.

Im Seminar werden Techniken zur Zentrierung und wertvolle Übungen für mehr Präsenz und Kreativität aufgezeigt: „Innehalten, den Moment wahrnehmen und mit Leichtigkeit kraftvoll ins Tun kommen.“

**WORK-** Susanne Schaub,  
**SHOP 2** Dipl. Wirtschaftspsychologin, systemische Prozessberatung

#### **Der innere Schweinehund als Gesundheitsfaktor**

Stellen Sie sich einmal vor, Sie wollten: selbst mehr Sport treiben, sich für gesündere Mitarbeiter einsetzen, Ihr Unternehmen zum Magneten für begehrte Fachkräfte machen und BGM systematisch im Unternehmen verankern.

Allzu oft erreichen wir diese angestrebten Ziele leider nicht. Wer sitzt uns da im Weg? Wir nennen ihn liebevoll den inneren Schweinehund. Im Workshop lernen Sie den Schweinehund als Zugpferd zur Zielerreichung einzuspannen.

Sie haben die Möglichkeit, während der Tagung pro Tag einen Workshop zu besuchen. Hinweis: Workshop 1.1 findet ausschließlich am ersten Tag, Workshop 1.2 nur am zweiten Tag statt. Aus den Workshops 2 bis 5 können Sie an beiden Tagen auswählen.

**WORK-** Julia Koch,  
**SHOP 3** Dipl. Ökonomin, Business Coach

#### **Make change work – gesund bleiben in Zeiten permanenten Wandels – Impulse und Handlungsempfehlungen für die Gestaltung der Arbeit von morgen**

Die Arbeitswelt ist in permanenter Bewegung. Die Herausforderung ist, sowohl die strukturellen und fachlichen Fakten eines Veränderungsprozesses als auch die emotionalen Bedürfnisse der betroffenen Mitarbeiter zu erkennen und in Balance zu halten.

Sie erfahren in diesem Workshop, wie Sie Veränderungsprozesse ganzheitlich und gesundheitsbewusst gestalten können.

**WORK-** Jürgen Waellnitz,  
**SHOP 4** Wirtschafts- und Potenzialcoach

#### **Wie man aus Elefanten Elfen macht – die Kunst, sich und andere täglich gesund zu motivieren**

Gehören Sie zu den Menschen, die morgens um 6 Uhr fröhlich aufstehen und sich auf den (Arbeits-)Tag freuen? Oder fühlen Sie sich schon beim Aufwachen schwer wie ein Elefant und schleppen sich zur Arbeit, weil es eben sein muss?

Wenn dies der Fall ist, wird es Zeit, sich diesem Thema aktiv zu widmen, um mehr Leichtigkeit in den Alltag zu bekommen. Mit der richtigen Einstellung und professionellen Tools ist es gar nicht so schwer, sich selbst und andere zu motivieren und somit zukünftig keine Lebensenergie mehr zu verschwenden.

**WORK-** Dr. Michael Svitak,  
**SHOP 5** Leitender Psychologe, Schön Klinik Bad Staffelstein

#### **Ich liebe Stress! Eine akzeptierende Haltung zu Stress finden, um dem Stress die Schwere zu nehmen**

Zentrale Annahme der Stressbewältigung war lange Zeit, dass Stress schädlich und daher zu vermeiden ist. Bei dem Versuch Stress aus unserem Leben zu verbannen merken wir, dass dadurch das Gegenteil erreicht wird. Wir können nicht verhindern, dass Dinge in der Arbeit schief laufen und Menschen Fehler machen. Als Führungskräfte und Kollegen ist es unsere Aufgabe, die stressreichen Situationen anzunehmen und handlungsfähig zu bleiben.

Der Workshop zeigt Wege auf zu einem achtsamen, akzeptierenden Umgang mit Stress. Ziel ist, ein Mindset zu entwickeln, das einem hilft, sich vom Stress nicht unter Druck setzen zu lassen.



## Anmeldung

### Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft (bbw) gGmbH

Fax 0906 70677-79 E-Mail [bgmkongress2019@bbw.de](mailto:bgmkongress2019@bbw.de)

Anmeldeschluss ist eine Woche vor der Tagung.

Sie haben die Möglichkeit, pro Tag einen Workshop zu besuchen (WS 1.1 findet nur am Tag 1, WS 1.2 nur am Tag 2 statt). Aus den Workshops 2 bis 5 können Sie an beiden Tagen auswählen. Bitte Workshop-Nr. eintragen.

und  Ersatzworkshop

Die Belegung der Workshops erfolgt nach Reihenfolge der Anmeldungen. Wählen Sie bitte einen Ersatzworkshop aus für den Fall, dass ein Workshop bereits ausgebucht ist.

Teilnahmegebühr: EUR 495,00 plus EUR 80,00 Tagungspauschale (zzgl. 19% MwSt.)

### Teilnehmer/-in

Titel/Vor-/Nachname \_\_\_\_\_

Funktion \_\_\_\_\_

Unternehmen \_\_\_\_\_  
(mit Angabe der Unternehmensform wie z. B. GmbH, AG, ...)

Straße/Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon/Fax \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse \_\_\_\_\_  
(bitte für Anmeldebestätigung angeben)

### Rechnungsanschrift (falls abweichend)

Firma \_\_\_\_\_

Name der Abteilung \_\_\_\_\_

Straße/Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Ort, Datum \_\_\_\_\_

Firmenstempel/Unterschrift \_\_\_\_\_

Es gelten unsere AGB ([www.bbw-seminare.de/agb](http://www.bbw-seminare.de/agb)) und unsere Datenschutzbestimmung.



## Veranstaltungsort

### ABG Tagungszentrum

Leising 16, 92339 Beilngries

Eine Anfahrtsbeschreibung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung. Wir haben für Sie Zimmer als Abrufkontingent bis sechs Wochen vor dem Kongress reserviert. Bitte reservieren Sie Ihr Zimmer persönlich unter dem Stichwort „BGM-Kongress“!

## Information zu Hotelbuchungen

Die Übernachtungskosten sind nicht in der Teilnahmegebühr enthalten!  
Einzelzimmer inklusive Frühstück EUR 82,00

Telefon 08461 650-1303

Fax 08461 650-1350

E-Mail [info@abg-bayern.de](mailto:info@abg-bayern.de)

[www.abg-tagungszentrum.de](http://www.abg-tagungszentrum.de)

## Teilnahmegebühr

**EUR 495,00** plus **EUR 80,00** Tagungspauschale

zzgl. 19% MwSt.

Übernachtungskosten sind nicht enthalten.

## Anmeldung und Informationen

### Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft (bbw) gGmbH

Frau Jessica Grunwald

Telefon 0906 70677-16

Frau Susanne Schreiber

Telefon 0906 70677-30

E-Mail [bgmkongress2019@bbw.de](mailto:bgmkongress2019@bbw.de)



[www.bbw-bgm.de](http://www.bbw-bgm.de)

## Kooperationspartner

