

ifb-Gesundheitstage: Für eine nachhaltige Gesundheitsförderung in Ihrem Betrieb



Gesundheitsförderung erleben und für den Betrieb gestalten

Erleben Sie auf den ifb-Gesundheitstagen, wie eine begeisterte Gesundheitsförderung aussehen kann und setzen Sie anschließend passende Maßnahmen in Ihrem Betrieb um! Kommen Sie in den Genuss von Auszeit und Aktivität und gewinnen Sie Einblick in die Möglichkeiten der Prävention. Vor Ort erwarten Sie ein anregender Austausch mit BR-Kollegen, die Gelegenheit, Ihr Netzwerk auszubauen und die direkte Expertise unserer Fachexperten. Neben den Aktivitäten und Maßnahmen kommen die Workshops nicht zu kurz. Lernen Sie in kurzweiligen Einheiten Neues zu Themen wie psychische Gesundheit, Ernährung und Strategien im Betrieblichen Gesundheitsmanagement und nehmen Sie so wichtige Impulse für Ihren Betrieb mit. Nutzen Sie die Woche im Grünen, um Gesundheitsförderung selbst zu erleben, davon zu profitieren und neue Erkenntnisse mitzunehmen.

Impulsvortrag

Humor am Arbeitsplatz: Sie werden lachen, es ist ernst!

Humor ist weit mehr als nur Unterhaltung – er ist eine der wertvollsten Ressourcen in der Arbeitswelt. Dr. Roman Szeliga zeigt in seinem interaktiven Vortrag, wie gemeinsames Lachen Teams verbindet, Motivation steigert und den Arbeitsalltag bereichert. Erleben Sie inspirierende Beispiele, pointierte Einsichten und praktische Impulse, wie Humor als Erfolgsfaktor für Unternehmen und Mitarbeiter wirkt.

Denn: Nachgelacht bringt manchmal mehr als nachgedacht!

Dr. Roman Szeliga

Internist und Experte für Humor und Gesundheit

Cool durch den täglichen Affenzirkus: Artgerechte Tipps und Tricks für mehr Gelassenheit und Erholung

Abstammend von der Familie der großen Menschenaffen sind wir vollgepackt mit biologischen Bedürfnissen, die wir heute oft vernachlässigen. Schlaf, Pausen und Bewegung kommen zu kurz, das Stresserleben nimmt bei Vielen zu. Lernen Sie die natürlichen Bedürfnisse des Homo Sapiens aus der Sicht der Evolution kennen. Entdecken Sie dabei Ihre eigenen biologischen Knöpfe und erfahren Sie handfeste Techniken und Tipps zum Aufbau von gesunden Gewohnheiten. Sie werden Maßnahmen des BGM noch besser verstehen und praktische Ideen mitnehmen, wie Sie auch andere dafür begeistern können. Lernen Sie direkt eine Technik kennen, um sich im Alltag ein „dickes Fell“ gegenüber den kleinen und großen Problemen zuzulegen.

Dr. Martin Morgenstern

Verhaltensforscher, Evolutionspsychologe und Experte für ein dickes Fell

Daten und Fakten

02. bis 05.06.2025

**Westerham
(südlich von München)**

IHK Akademie

Westerham

Tagungs-Nr. 64-101 A

Preis ab 1.690,- €

1. Teilnehmer		1.790,-€
2. Teilnehmer	-50,-€	1.740,-€
jeder weitere Teilnehmer	-100,-€	1.690,-€
zzgl. Hotel und MwSt.		

Zusätzliche Infos unter:

ifb.de/gesundheitsstage



Nutzen Sie Ihren

Schulungsanspruch

Gemäß § 37 Abs. 6 BetrVG für Betriebsräte und gemäß § 179 Abs. 4 SGB IX für die SBV erforderlich, wenn das hier vermittelte Wissen für die Erfüllung anstehender Aufgaben benötigt wird und keine entsprechenden Kenntnisse vorhanden sind.

ifb-Gesundheitstage: Für eine nachhaltige Gesundheitsförderung in Ihrem Betrieb



Vier Perspektiven – Vier spannende Fachvorträge:

Vortrag 1

BGM - Volle Kraft voraus! Zielführende Maßnahmen für Ihr Unternehmen

- Potentiale und Ziele eines BGM im Unternehmen
- Basiswissen BGM: Pflicht und Kür
- Wer macht mit? Akteure und Beteiligte
- Bedarfsanalyse und Maßnahmenfindung

Mai Wallner

Betriebliche Gesundheitsmanagerin, Burn-Out und Präventionsberaterin

Vortrag 2

Fit durch Tag und Nacht - ganzheitliche Ernährungskonzepte

- Die Bedeutung von Ernährung im Arbeitsleben
- Ernährung und Schichtarbeit
- Chancen für Betriebe
- Ideen und Maßnahmen

Julika Sonntag

Expertin für Ernährungskonzepte und -verhalten

Vortrag 3

Psychische Gesundheit - Menschen in der Arbeitswelt

- Um was geht's - Grundlagen und gemeinsames Verständnis
- Die Stellschrauben betrieblicher Gesundheit: Verhaltens- und Verhältnisprävention
- Betriebliche Maßnahmen und Pflichten
- Die eigene Gesundheit im Blick

Norbert Hüge

Experte für Resilienz, Stress und Burn-out-Prävention

Vortrag 4

BGM als Teil der Unternehmens- und Führungskultur

- Kultur- und Klimafaktoren in Unternehmen
- BGM als Teil der gesunden Organisation
- Gesunde Führung als wichtige Stellschraube im BGM
- Mögliche Maßnahmen

Barbara Schaffenrath

Expertin für Betriebliches Gesundheitsmanagement und systemische Organisationsentwicklung

Ablauf

Montag: 02.06.2025

	Nachmittag: 14:00 - 17:00 Uhr
	<ul style="list-style-type: none">• ab 14:00 Uhr: ifb-Check-In, Begrüßungssnack• 15:30 - 17:00 Uhr: Begrüßung und Eröffnungsvortrag mit Roman Szeliga: „Humor am Arbeitsplatz: Sie werden lachen, es ist ernst!“• ab 18:00 Uhr: Abendessen im Hotel, Rahmenprogramm

Dienstag: 03.06.2025

Vormittag: 07:00 - 12:00 Uhr	Nachmittag: 13:30 - 17:00 Uhr
<ul style="list-style-type: none">• 07:00 - 07:45 Uhr: Fit in den Tag (optional) Yoga, Aqua-Gym oder Walking in der Natur angeleitet erleben• 08:30 - 12:00 Uhr: 1. Workshop (Kaffeepause 10:00 - 10:30 Uhr)• 12:00 - 13:30 Uhr: Mittagspause	<ul style="list-style-type: none">• 13:30 - 17:00 Uhr: 2. Workshop (Kaffeepause 15:00 - 15:30 Uhr)• ab 18:30 Uhr: Abendessen im Hotel, Rahmenprogramm

Mittwoch: 04.06.2025

Vormittag: 07:00 - 12:00 Uhr	Nachmittag: 13:30 - 17:00 Uhr
<ul style="list-style-type: none">• 07:00 - 07:45 Uhr: Fit in den Tag (optional) Yoga, Aqua-Gym oder Walking in der Natur angeleitet erleben• 08:30 - 12:00 Uhr: 3. Workshop (Kaffeepause 10:00 - 10:30 Uhr)• 12:00 - 13:30 Uhr: Mittagspause	<ul style="list-style-type: none">• 13:30 - 17:00 Uhr: 4. Workshop (Kaffeepause 15:00 - 15:30 Uhr)• ab 18:30 Uhr: Abendessen im Hotel, Rahmenprogramm

Donnerstag: 05.06.2025

Vormittag: 07:00 - 12:00 Uhr	
<ul style="list-style-type: none">• 07:00 - 07:45 Uhr: Fit in den Tag (optional) Yoga, Aqua-Gym oder Walking in der Natur angeleitet erleben• 08:30 - 11:30 Uhr: Abschlussvortrag: Dr. Martin Morgenstern „Cool durch den täglichen Affenzirkus: Artgerechte Tipps und Tricks für mehr Gelassenheit und Erholung“• 12:00 - 13:30 Uhr: Mittagspause oder Lunchpaket	

Rahmenprogramm

Bei mehrtägigen Präsenz-Veranstaltungen sind Sie im Anschluss an das Abendessen zu einem gemeinsamen Freizeitprogramm und Austausch in entspannter Atmosphäre herzlich eingeladen. Die Teilnahme ist freiwillig.

Daten

Tagungsnummer
64-101 A

Termin
02.06. - 05.06.2025

Dauer
3 Tage
Mo 14:00 Uhr - Do 12:00 Uhr

Ort
Westerham bei München

Hotel

IHK Akademie Westerham
Von-Andrian-Straße 5
83620 Feldkirchen-Westerham

Hotelpreise*

Für Gäste mit Übernachtung:

Einzelzimmer: 109,37€

Vollpension: 139,53€ (Frühstück, Mittag- und Abendessen)

Für Tagesgäste ohne Übernachtung:

Vollpension: : 153,94 € (Mittag- und Abendessen)

*) Preise pro Person und Nacht zzgl. MwSt., alle Hotelpreise ohne Gewähr.

Weitere Informationen

Bahn-Sondertarif

Mit der Deutschen Bahn schon ab 59,- Euro
mit dem Veranstaltungsticket zum ifb-Seminar.

Infos unter: www.ifb.de/bahn

Rechtliche Bestimmungen

Ausführliche Teilnahmebedingungen finden Sie unter:

www.ifb.de/agb

Vollständige Datenschutzbestimmungen finden Sie unter:

www.ifb.de/datenschutz

Unsere Compliance-Richtlinien finden Sie unter:

www.ifb.de/compliance