

EINLADUNG IHK-Gesundheitsworkshop

Vorstellung des "Stesstunnels" und Initiierung eines regionalen Erfa-Kreises Gesundheit

**07.11.2017 | 15:00 Uhr | IHK Siegen | Bernhard-Weiss-Saal, Koblenzer Straße 121,
57072 Siegen**

Wir möchten Ihnen ein erfolgreiches Praxisbeispiel für den Kampf gegen Stress im Betrieb vorstellen: den „Stresstunnel“ der Firma GEDIA aus Attendorn.

Stress gehört mit zu den größten Gesundheitsrisiken in der heutigen Arbeitswelt. Wenn die Belastung zu hoch wird oder die Stressbewältigung nicht mehr gelingt, drohen körperliche Beschwerden wie z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenschmerzen, Tinnitus oder Migräne. Dauerstress kann auch zu Erschöpfungszuständen (z. B. BurnoutSyndrom) oder zu Depressionen führen.

Der Stresstunnel ist ein Weg, die persönlichen Stressoren Ihrer Kollegen und Mitarbeiter zu erkennen, um gezielt etwas dagegen tun zu können. Das grundlegende Konzept des Tunnels ist eine erlebbare, lebendige Darstellung und Reflexion der verschiedenen Aspekte des Themas Stress. Im Workshop wird das Instrument aktiv genutzt, Eindrücke werden aufgenommen, Analysen erstellt und mögliche Lösungen und Herangehensweisen für den betrieblichen Alltag vorgestellt.

Der Workshop ist auch Auftakt zu einem regelmäßigen Erfahrungsaustausch in der Region zu Thema Gesundheit im Betrieb.

Diesen Austausch möchten wir zusammen mit Ihnen zu einer dauerhaften Einrichtung gestalten.

Welche Erwartungen haben Sie an eine Betriebliche Gesundheitsförderung bzw. eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements? Welche Themen stehen bei der praktischen Umsetzung im Vordergrund und welche weiteren guten Praxisbeispiele in der Region gibt es, die zur Nachahmung empfohlen werden können? Das sind nur einige der Fragen, die wir zusammen mit Ihnen beantworten wollen. Dabei können wir von anderen Regionen lernen. Ein erfolgreicher Erfahrungsaustausch-Kreis (Erfa) aus dem IHK-Bezirk Mittlerer Niederrhein wird beim Workshop vorgestellt.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme und bitten um Anmeldung zu dieser kostenfreien Veranstaltung bis zum 03.11.2017.

Mit freundlichen Grüßen

Stephan Jäger
(IHK Siegen)

Dagmar Gierse
(IHK Siegen)

Anmeldungen über: <http://events.ihk-siegen.de/termine/94/> oder telefonisch.

IHK-Ansprechpartner: Dagmar Gierse, dagmar.gierse@siegen.ihk.de, 0271/3302-204
Stephan Jäger, stephan.jaeger@siegen.ihk.de, 0271/3302-312

Referenten: Thorsten Wottrich, GEDIA Gebrüder Dingerkus GmbH, Attendorn
Ilka Prinz, PRINZCOACHING, Netphen
Gregor Werkle, IHK Mittlerer Niederrhein, Krefeld

IHK-Gesundheitsworkshop

Vorstellung des "Stesstunnels" und Initiierung eines regionalen
Erfa-Kreises Gesundheit

**07.11.2017 | 15:00 Uhr | IHK Siegen | Bernhard-Weiss-Saal, Koblenzer Straße 121,
57072 Siegen**

Agenda

1. Begrüßung
2. Einstimmung auf den Stresstunnel
Ilka Prinz (PRINZCOACHING, Netphen)
Thorsten Wottrich (Betriebsrat-Vorsitzender, GEDIA Automotive Group)
3. „Erfa-Kreis Gesundheit“ – ein erfolgreiches Praxisbeispiel
Gregor Werkle (Referent für Wirtschaftspolitik, IHK-Bezirk Mittlerer Niederrhein)
4. Workshop-Phasen (parallel)
 - a. Erleben des Stresstunnels in kleinen Gruppen
Ilka Prinz (PRINZCOACHING, Netphen)
Thorsten Wottrich (Betriebsrat-Vorsitzender, GEDIA Automotive Group)
 - b. Erarbeiten eines Konzeptes zur Implementierung eines „Erfa-Kreises
Gesundheit“
Gregor Werkle (Referent für Wirtschaftspolitik, IHK-Bezirk Mittlerer Niederrhein)
Stephan Jäger (IHK Siegen)
Dagmar Gierse (IHK Siegen)
5. Stressfreie Pause mit gesunden Snacks
6. Zusammenfassung der Erfahrungen im Stresstunnel und Lösungsvorschläge
Ilka Prinz (PRINZCOACHING, Netphen)
Thorsten Wottrich (Betriebsrat-Vorsitzender, GEDIA Automotive Group)
7. Zusammenfassung zum „Erfa-Kreis Gesundheit“
Gregor Werkle (Referent für Wirtschaftspolitik, IHK-Bezirk Mittlerer Niederrhein)
Stephan Jäger (IHK Siegen)
Dagmar Gierse (IHK Siegen)