



„Gesund am NOK“ lädt ein zum dreizehnten regulären

„Arbeitszirkel BGM“

unter dem Motto

„Gesunde und motivierte Mitarbeiter sind der Schlüssel zum Erfolg!“

In 2019 haben wir einen neuen Weg eingeschlagen und unter der großen Überschrift „**emotionale Intelligenz in Betrieben**“ mit dem Thema „**Stressentstehung**“ begonnen. Wir haben es geschafft, die Teilnehmer stärker mit einzubeziehen. Für dieses Jahr steht die letzte Veranstaltung des Arbeitszirkels an – und wir freuen uns

am Mittwoch, 27. November 2019

ab 14.00 Uhr im Forum der ACO Academy

Am Friedrichsbrunnen, 24782 Büdelsdorf

mit Ihnen erneut ins direkte Gespräch zu kommen. Das Thema „Achtsamkeit und gesunder Schlaf – Stressmanagement im digitalen Zeitalter“ steht zum Abschluss für dieses Jahr auf der Agenda. Darüber hinaus ist es wieder sehr wichtig, dass Sie viele Beispiele und Situationen aus Ihrem eigenen Alltag mitbringen. Wir wollen den Workshop wieder so aktiv und attraktiv wie möglich gestalten. Mit Fachleuten aus diesem Bereich können Sie sich im Anschluss an den Workshop austauschen, diskutieren, Fragen stellen und Kontakte pflegen.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei. Die Teilnehmerzahl ist auf ca. **30 Personen** begrenzt. Um Anmeldung bis spätestens **25. November 2019** mit anliegendem Formular unter der Faxnummer 04331 3500 8212 oder per Email über info@gesund-am-nok.de wird gebeten.

Wir freuen uns auf eine interessante, aufschlussreiche und produktive Veranstaltung mit Ihnen.

Rendsburg/Büdelsdorf, 6. November 2019

In Zusammenarbeit und mit Unterstützung von:



Agenda:

- 14.00 Uhr **Get Together**
bei einer Tasse Kaffee oder anderen Getränken
- 14.10 Uhr **Begrüßung**
Herr Thomas Fröber (Geschäftsführer der Initiative „Gesund am NOK“)
- 14.20 Uhr Impulsvortrag I „**Stressmanagement durch Achtsamkeit – mehr als nur ein Trend?**“
Frau Anna Eckler (Gesundheitsförderung-Nord, M.A. Prävention und Gesundheitsförderung)
- 14.45 Uhr Impulsvortrag II „**Gesunder Schlaf in der digitalen Arbeitswelt**“
Dr. Marc Hübers (IFBG – Institut für betriebliche Gesundheitsberatung, Standort Eckernförde)
- 15.10 Uhr **Workshop mit praktischen Übungen**
Die Praxis kann sich gegebenenfalls auch mit den Impulsvorträgen vermischen – lassen Sie sich überraschen!
- 16.00 Uhr **Ausblick, Austausch und Netzwerk**
Herr Thomas Fröber (Geschäftsführer der Initiative „Gesund am NOK“)
- ca. 16.50 Uhr **Ende**

Soweit Sie grundsätzlich Interesse an den Themen betriebliches Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung im Betrieb haben und gerne weiterhin Einladungen zu den Veranstaltungen erhalten wollen, teilen Sie uns dies bitte auch in Ihrer Antwort mit.



Bild: CCT-CompetenceCenter Thüringen GmbH, Partner der Krankenversicherungen