

## **Alexianer-Region Aachen/ViaNobis**

### **Bedeutung von Regeneration und Entspannung im Leistungssport und am Arbeitsplatz**

#### **9:00-13:00 Uhr, Borussia Park, Mönchengladbach**

Wer Höchstleistung bringt benötigt Regeneration und Entspannung. Im Leistungssport ist das selbstverständlich. Bei Höchstleistungen in der Arbeitswelt verzichten wir aber oftmals auf Regeneration und das ist nicht gesund.

Gemeinsam mit Ihnen wollen wir die Bedeutung von Regeneration und Entspannung am Arbeitsplatz herausstellen, und dabei blicken wir auch gerne einmal über den Tellerrand.

Vorläufige Tagesordnung:

#### **9:00- 9:15 Uhr Begrüßung**

- Alexianer-Region Aachen/ViaNobis
- AOK Regionaldirektion

#### **9:15-10:00 Uhr Praxisimpuls „Regeneration“**

- Bedeutung von Regeneration im Leistungssport (Medical Park)

#### **10:00- 10:15 Uhr Praxisimpuls aus dem Leistungssport**

- Profi – Borussia Mönchengladbach

#### **10:15-10:30 Uhr Pause**

#### **10:30-10:35 Uhr Pausenimpuls (aktive Pause)**

#### **10:35-11:00 Uhr Übertragbarkeit auf den Arbeitsalltag I. Teil (Theorie)**

- Was kann ich vom Leistungssport für meinen Arbeitsalltag lernen?
- Wie kriegen wir das organisatorisch geregelt?

#### **11:00-11:30 Uhr Übertragbarkeit auf den Arbeitsalltag II. Teil (Praxis)**

- Achtsamkeit / Selbstfürsorge, was kann ich tun?

#### **11:30-11:45 Uhr Übertragbarkeit auf den Arbeitsalltag III. Teil (Verstetigung in der Organisation)**

- Das gibt es schon:
  - Schulung von Multiplikatoren (Entspannungsscouts) in den verschiedenen Bereichen
  - Coaching in den Teams: Stressbewältigung im Arbeitsalltag
- Das ist in Planung:
  - Vortragsreihe zur „Regenerationsfähigkeit“ an verschiedenen Standorten
    - Schlaf, Entspannung, Bewegung, Ernährung
  - Mitarbeiterschulungen zur Stärkung der Gesundheitskompetenz am Arbeitsplatz
    - z. B. Fit für die Pflegeschicht

#### **ab 12:00 Uhr**

- Stadionführung BMG

#### **ca. 13:00 Uhr Ende der Veranstaltung**