

ANMELDUNG

Ich nehme am **3. Gesundheitstag für die Wirtschaft der Region Trier** teil und melde mich hierzu **verbindlich** an.

Name, Vorname: _____

Firma/Organisation: _____

Straße, Hausnr.: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Ich werde von _____ Personen begleitet.

Name(n): _____

Bitte teilen Sie uns mit, welche Angebote Sie und Ihre Begleitperson(en) wahrnehmen möchte(n).

Ich nehme folgende Angebote wahr:

Praxisteil 1

- Workshop mit Babak Rafati
- Schnupperkurs 1 „Stressabbau durch Bewegung!“

Praxisteil 2

- Interaktiver Impulsvortrag „Stress ist messbar!“
- Schnupperkurs 2 „Stressabbau durch Bewegung!“

Die Veranstaltungsteilnahme ist kostenfrei. Wir versenden keine gesonderte Anmeldebestätigung.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung bis spätestens 25. Mai 2016 an:

Fax: (06 51) 97 77-5 05 oder

E-Mail: martina.becker@trier.ihk.de

Ihre Ansprechpartner für die Veranstaltung sind:

Martina Becker

IHK Trier

Tel.: (06 51) 97 77-9 10

martina.becker@trier.ihk.de

Judith Derbach

HWK Trier

Tel.: (06 51) 207-4 84

jderbach@hwk-trier.de

Anfahrtsskizze IHK Trier

Industrie- und Handelskammer Trier
Herzogenbuscher Straße 12 · 54292 Trier



Der Gesundheitstag findet im Rahmen des Projekts „KMU und Handwerk 2016: vital und demografiefest“ der Handwerkskammer Trier und in Kooperation mit Initiative Region Trier, Kreis Junger Unternehmer Trier und Industrie- und Handelskammer Trier statt. Dieses Projekt wird vom Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie Rheinland-Pfalz aus Mitteln des europäischen Sozialfonds gefördert.



3. Gesundheitstag für die Wirtschaft der Region Trier

Firmen-Fitness live erleben mit Babak Rafati und Anna Dogonadze

Mittwoch, 1. Juni 2016 | 9:00 bis 13:15 Uhr
Tagungszentrum der IHK Trier



Sehr geehrte Damen und Herren,

vielen Menschen macht Stress am Arbeitsplatz immer mehr zu schaffen. Die Weltgesundheitsorganisation zählt beruflichen Stress sogar zu den „größten Gefahren des 21. Jahrhunderts“. Wir möchten Ihnen als Unternehmer, Führungskräfte und Gesundheitsverantwortliche mit unserer Veranstaltung mögliche Antworten auf die wichtigsten Fragen dazu liefern: Wie können Unternehmen ihre Mitarbeiter vor zunehmenden Arbeitsbelastungen schützen? Welche Tipps helfen jedem einzelnen dabei, einen gesunden Umgang mit Stress im Arbeitsalltag zu finden?

Der ehemalige Fifa- und Bundesliga-Schiedsrichter Babak Rafati wird in seinem ungewöhnlichen Vortrag beleuchten, warum Mobbing und Leistungsdruck nicht nur im Spitzensport, sondern auch in der Berufswelt problematisch sind. Aus eigenen Erfahrungen hat er eine Strategie für ein erfolgreiches Stressmanagement entwickelt, die jedermann für sich nutzen kann.

Mit dabei sind an diesem Tag mit Anna Dogonadze, deutsche Trampolinturnerin und Olympiasiegerin, sowie den Profi-Handballerinnen Judith Derbach und Mégane Vallet drei weitere Gesundheitsexpertinnen aus dem Spitzensport, die in verschiedenen Schnuppereinheiten viele konkrete Tipps und Übungen zur Stressbekämpfung vorstellen werden. Im zweiten Praxisteil wird zudem Dr. Juliane Hellhammer in einem interaktiven Impulsvortrag Stress sichtbar machen – freuen Sie sich auf einen spannenden Vormittag!



Dr. Jan Glockauer
Hauptgeschäftsführer
der IHK Trier



Dr. Manfred Bitter
Hauptgeschäftsführer
der HWK Trier

PROGRAMM

Ab 9:00 Uhr	Vitales Frühstücksbüfett	11:15 Uhr bis 11:30 Uhr	Kaffeepause
9:30 Uhr	Begrüßung Dr. Manfred Bitter Hauptgeschäftsführer, HWK Trier		Praxisteil 1
9:45 Uhr	Keynote „Brennen statt auszubrennen: Signale erkennen und gesund reagieren“ Babak Rafati ehemaliger Fifa-Schiedsrichter, Buchautor, Mentalcoach	11:30 Uhr bis 12:15 Uhr	Workshop mit Babak Rafati „Druck! Stress! Erschöpfung! Gesunde Reaktionen auf ungesunde Umstände“
10:45 Uhr	„So ein Stress! Erfolgreiche Anti-Stress-Methoden in Sport und Beruf“ Fragerunde und Kurzinterviews Babak Rafati Anna Dogonadze Judith Derbach Mégane Vallet		Parallel Schnupperkurs 1 „Stressabbau durch Bewegung! – Ganzkörpertraining mit Kleingeräten“ mit Anna Dogonadze und Judith Derbach
Moderation:	Hans-Jörg Hayer Beratung – Coaching – Training	12:30 Uhr bis 13:15 Uhr	Praxisteil 2 Interaktiver Impulsvortrag „Stress ist messbar!“ Dr. Juliane Hellhammer Institutsleitung und Stressmanagement Trainerin, StressZentrum Trier
11:00 Uhr	Förderprogramme für gesundheits- orientierte Unternehmen unternehmensWert:Mensch Christian Neuenfeldt Referatsleiter Betriebsberatung, HWK Trier		Parallel Schnupperkurs 2 „Stressabbau durch Bewegung! – Ganzkörpertraining mit Kleingeräten“ mit Anna Dogonadze und Judith Derbach
	KMU und Handwerk 2016: vital und demografiefest Mégane Vallet Betriebliche Gesundheitsmanagerin, HWK Trier		