



ComeTogether 2022

pronova **BKK**

Kongress zur betrieblichen
Gesundheitsförderung

09. und 10.11.2022

ComeTogether 2022



MACHEN WIR ES MIT DRUCK ODER MIT ÜBERZEUGUNG? WIE GEHEN WIR DEN WEG DER VERÄNDERUNG?

Mittwoch, 09. November 2022 – Beginn: 09:30 Uhr		Donnerstag, 10. November 2022 – Beginn: 10:00 Uhr	
Prof. Dr. Dr. h.c. Klaus Hurrelmann „Gesundheitsförderliches Verhalten im Alltag praktizieren – Warum die individuelle Kompetenz durch institutionelle Anreize unterstützt werden sollte“	Karima Stockmann „Selbstoptimierung als mögliche Stressfalle – Ein Appell für mehr Selbstfürsorge “	Jörg Runge „Nichts bleibt wie es ist ... – Agilität & Kölsches Grundgesetz“	Daniela Landherr „Arbeitskultur und Innovation – Wie sich psychologische Sicherheit auf die Effektivität von Teams auswirkt“
10:00 Uhr - 11:00 Uhr (Vortrag & Diskussion) anschließend Video-Live-Talk	13:00 Uhr - 14:00 Uhr (Vortrag & Diskussion) anschließend Video-Live-Talk	10:15 Uhr - 11:15 Uhr (Vortrag & Diskussion) anschließend Video-Live-Talk	13:00 Uhr - 14:00 Uhr (Vortrag & Diskussion) anschließend Video-Live-Talk

Moderation: Dr. Christoph Ramcke

ComeTogether 2022



MODERATION: DR. CHRISTOPH RAMCKE

Vita

Dr. Christoph Ramcke ist Doktor der Sportwissenschaft und seit 1998 im Betrieblichen Gesundheitsmanagement tätig. Er ist Key-Note Speaker, Moderator, Workshop-Leiter und Buchautor. Seit über 20 Jahren beschäftigt er sich mit einem Kernthema des Gesundheitsmanagements: Die Motivation zur langfristigen Veränderung von Verhalten und Strukturen. Als Eigentümer der Marken Schweinehundanleiner® und Schweinehundanleitung® konnte er schon etliche Firmen und Beschäftigte für das Thema Gesundheit begeistern.

Kontakt

BGF aktiv GmbH, Reichsbahnstraße 10, 22525 Hamburg

Tel: 040 4326-1980

Mobil: 0171 142-5959

E-Mail: ramcke@bgf-aktiv.de

www.christophramcke.de



ComeTogether 2022



1. VORTRAG: PROF. DR. DR. H.C. KLAUS HURRELMANN

„Gesundheitsförderliches Verhalten im Alltag praktizieren – Warum die individuelle Kompetenz durch institutionelle Anreize unterstützt werden sollte“

Die Corona-Pandemie hat uns wieder gezeigt: Es ist (über-)lebenswichtig, kompetent mit Informationen zu Gesundheit und Krankheit umzugehen. Gerade in einer Ausnahmesituation ist es von entscheidender Bedeutung, die richtigen Informationen zu finden, ihre Glaubwürdigkeit einschätzen zu können, Sachverhalte richtig zu verstehen, deren Bedeutung zu beurteilen und sie dann gezielt auf die eigene Situation zu übertragen und die angemessenen Gesundheitsdienste abzurufen. Es kommt auf die „Gesundheitskompetenz“ an.

Man braucht nicht nur ein Mindestniveau von Fähigkeiten des Lesens, Schreibens und Rechnens, sondern man muss in einer komplex gewordenen Gesellschaft auch für die Bewältigung von alltäglichen Lebensanforderungen gut „alphabetisiert“ sein. Das gilt auch und besonders für alles, was mit der Gesundheit zu tun hat. Um körperlich und psychisch fit zu bleiben, muss sich ein Mensch richtig ernähren, viel bewegen und seinen Tagesrhythmus angemessen auf die körperliche und psychische Konstitution abstellen. Im Falle einer Krankheit ist es notwendig, sich an der richtigen Stelle Hilfe holen zu können und sich dafür durch ein hochdifferenziertes und spezialisiertes Gesundheitssystem hindurch zu navigieren. Wer eine geringe Gesundheitskompetenz hat, verhält sich objektiv ungesünder und schätzt subjektiv seine Gesundheit schlechter ein. Die Folge hiervon machen sich in Übergewicht, vermehrtem Tabak- und Alkoholkonsum und einer überdurchschnittlich hohen Zahl von Fehltagen am Arbeitsplatz bemerkbar. Das wiederum führt zu einer übermäßig häufigen Nutzung der Angebote des Gesundheitssystems, also vermehrten Krankenhaus- und Arztbesuchen, ist aber gleichzeitig mit erheblichen Schwierigkeiten verbunden, die Informationen und Empfehlungen des medizinischen und des Pflegepersonals richtig zu verstehen. Ein unbefriedigender Kreislauf.

Um dieser fatalen Entwicklung gegenzusteuern, wurde vor drei Jahren ein „Nationalen Aktionsplan zur Stärkung der Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in Deutschland“ erarbeitet. Prof. Dr. Dr. H.C. Hurrelmann gehört zu den Experten, die den Plan erstellt haben. Die Kernerkenntnis: Wie gesund ein Mensch ist, hängt sehr stark von seiner persönlichen Fähigkeit ab, sich mit den zur Verfügung stehenden Informationen über Gesundheit und Krankheit auseinanderzusetzen. Es kommt auch darauf an, dass neben der eigenen Bildung, die zu einer gesundheitlichen Motivation und Überzeugung führt, auch ein Angebot für das gesundheitliche Verhalten gemacht wird. Mit den Worten der Weltgesundheitsorganisation sollte die einfachere Alternative zur gesünderen Alternative werden. Oder zugespitzt gesagt: Überzeugung und Druck müssen zusammenkommen, nur dann kann sich die persönliche Gesundheitskompetenz entfalten.

ComeTogether 2022



Vita

Klaus Hurrelmann ist Sozialwissenschaftler mit dem Schwerpunkt Jugend-, Sozialisations-, Bildungs- und Gesundheitsforschung. Er wurde 1975 zum Professor an der Universität Essen ernannt und wechselte 1979 an die Universität Bielefeld. Seit 2009 arbeitet er als Senior Professor of Public Health and Education an der Hertie School of Governance in Berlin. Er ist Senior Expert am Forschungsinstitut für Bildungs- und Sozialökonomie (fibs) in Berlin. Hurrelmann hat, teilweise in Kooperation mit Kolleginnen und Kollegen, zahlreiche Lehrbücher vorgelegt, darunter „Einführung in die Sozialisationstheorie“, „Lebensphase Jugend“, „Kindheit heute“ und „Gesundheits- und Medizinsoziologie“. Außerdem ist er Mitherausgeber umfangreicher Handbücher zur Sozialisationsforschung, Jugendforschung und Präventions- und Gesundheitsforschung. Mehrere dieser Publikationen sind auch in englischer Sprache erschienen. Ein Schwerpunkt aller seiner Arbeiten ist die Analyse sozialer und gesundheitlicher Ungleichheiten und die Unterstützung benachteiligter Kinder und Jugendlicher. Hurrelmann leitete verschiedene Familien-, Kinder- und Jugendstudien, zuletzt zur Berufsorientierung von Jugendlichen und zum Finanzverhalten von jungen Erwachsenen. Er gehört seit 2002 dem Leitungsteam der Shell Jugendstudien an war Mitbegründer der World Vision Kinderstudien. Von 1986 bis 1998 leitete er den Sonderforschungsbereich „Prävention und Intervention im Kindes- und Jugendalter“ der Deutschen Forschungsgemeinschaft und baute das "Collaboration Centre for Child and Adolescent Health Promotion" im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation (WHO) auf. Er war von 1980 bis 1983 erster Dekan der Fakultät für Pädagogik und von 1994 an Gründungsdekan der ersten School of Public Health in Deutschland, der Fakultät für Gesundheitswissenschaften, beides an der Universität Bielefeld. Aus seiner internationalen Forschungsarbeit ergaben sich Gastprofessuren für Soziologie an der New York University (USA) für Public Health an der University of California in Los Angeles (USA). 2018 erhielt er den Titel eines Ehrendoktors der PH Freiburg.

Kontakt

Hertie School - University of Governance
Friedrichstraße 180
10117 Berlin
Tel: 030 25921-9322
E-Mail: hurrelmann@hertie-school.org





2. VORTRAG: KARIMA STOCKMANN

„Selbstoptimierung als Stressfalle – ein Appell für mehr Selbstfürsorge “

„Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung.“ Heraklit

Mehr Sport. Weniger Zeit vor dem Handy. Endlich mit dem Meditieren anfangen. Die Liste der alljährlichen Vorsätze ist lang. In herausfordernden Zeiten können ehrgeizige Ziele Druck und Stress auslösen.

Seit März 2020 wurde unser aller Leben ordentlich auf den Kopf gestellt. Beruflich wie privat wurden wir mit starken Veränderungen, Einschränkungen und dem Gefühl der Unsicherheit konfrontiert. Das persönliche Alltagsverhalten daran anzupassen, bedeutet für Körper, Geist und Seele bereits einen gehörigen Kraftakt. Wie schaffen wir dennoch gute Voraussetzungen für einen motivierten Start weiterer Veränderungsprozesse?

„Mehr Achtsamkeit“ scheint die Antwort auf viele unserer Fragen zu sein. Doch ist „achtsam zu sein“ mehr als ein hipper Trend?

Was bringt es nachweislich und wie kann man einen selbstfürsorglichen Lebensstil niederschwellig in seinen persönlichen Alltag integrieren – ganz ohne extra Zeitaufwand?

Karima Stockmann liefert pragmatische Lösungsstrategien, unterhaltsame Selbsterfahrungsübungen und kompakte Impulse für erfolgreiche, „achtsame Optimierungen“.

Die Vortragsinhalte auf einen Blick:

- Erfolgreiche Veränderungsprozesse: Grundbedürfnisse erkennen und nähren
- Selbstoptimierung light: mit Selbstmitgefühl und „echten“ Vorbildern der Stressfalle entgehen
- Gefühlschaos als Saboteur: zu emotionaler Klarheit und Stärke finden
- Motiviert am Ball: mit Wertekompass zielsicher durchs Leben navigieren
- Zeit und Raum für Selbstfürsorge: „stille Örtchen“ im Alltag entdecken
- Die Kraft der Zugehörigkeit: Verbundenheit statt Spaltung fördern und leben

ComeTogether 2022



Vita

Karima Stockmann ist zertifizierte Stressmanagement-Trainerin, Lebensfreude-Stifterin und Bestseller-Autorin. Mit ihren interaktiven Mitmach-Büchern verhalf sie bereits Tausenden zu einem erfüllteren Alltag und innerer Stärke. Ihr sonniges Gemüt sowie ihre turbulente Lebensgeschichte machen sie zur gern befragten und portraitierten Expertin in Podcasts, Magazinen und Zeitungen. Ob auf der Bühne, in Workshops, Büchern oder Videos – Karima Stockmann's Lebensmission lautet stets: Die Welt ein Stückchen „lebensfreudiger“ machen und die Menschen zu einem bewussten Umgang mit Körper, Geist und Seele motivieren. Die Themen Selbstfürsorge, emotionale Stärke, Resilienz und Lebensfreude stehen dabei im Zentrum ihrer Tätigkeit.

Kontakt

Tel: 089 74567871

E-Mail: ks@lebensfreude-heute.de

www.karima-stockmann.info



ComeTogether 2022



3. VORTRAG: JÖRG RUNGE

„Nichts bleibt wie es ist ... – Agilität & Kölsches Grundgesetz“

Die Welt ist im Wandel und Veränderungen stellen uns täglich vor Herausforderungen. Allein die zurückliegenden drei Jahre haben so manchen an den Rand seines eigenen Denkhorizontes gebracht. Pandemie, Energiekrise und ein Fachkräftemangel, der nahezu unvermittelt in allen Bereichen des Lebens sicht- und spürbar wird.

Nichts scheint mehr sicher, kaum etwas planbar. Alle reden von Agilität und höchstmöglicher Anpassungsfähigkeit, Geschwindigkeit und Mindset.

Da kommt ein unkonventioneller Denkansatz wie gerufen. Rettung ist in Sicht: das Kölsche Grundgesetz!

ComeTogether 2022



Vita

Jörg Runge ist ausgebildeter Kaufmann und Betriebswirt mit mehr als 25 Jahren Berufserfahrung in kaufmännisch-verwaltenden Organisationen. In den vergangenen 15 Jahren war er als Berater im Auftrag der Bundesagentur für Arbeit unterwegs, insbesondere zu Rekrutierungsprozessen & Entwicklungen des Arbeitsmarktes, Personalbindungsmaßnahmen, Employer Branding - Aufbau Arbeitgebermarke. Er hielt Fachvorträge und Keynotes: "Flirten mit dem Arbeitgeber" und "Arbeitsmarkt im Wandel" und schulte bundesweit Mitarbeitende der Bundesagentur für Arbeit und Jobcenter. Auch als erfahrene Führungskraft steht bei ihm immer die Arbeit mit Menschen im Fokus. Seit 01.08.2022 ist Jörg Runge selbständiger Trainer, Coach und Speaker. Sein persönlicher Leitsatz: „Wer glaubt etwas zu sein, hat aufgehört etwas zu werden.“ Runge hat auch eine andere Facette – als Vollblutkarnevalist und Bühnenprofi: Jörg Runge - Dä Tuppes vum Land. „Wenn es stimmt, dass Comedy Fastfood ist, dann bin ich Bio-Vollwert-Kost“! Als bekennender Karnevalsjeck, steht Runge für das Comeback der Reimrede und eine humorvolle Unterhaltung auf hohem Niveau, in rheinischer Mundart und kölscher Sproch. Dabei kombiniert er die traditionelle Büttrede mit modernem Kabarett und bezieht sein Publikum aktiv mit ein. Er ist seit anderthalb Jahrzehnten mit mehr als 1.000 Auftritten auf großen und kleinen Bühnen des Rheinlandes unterwegs und Stammgast der bekannten Fernseh- und Hörfunksitzungen in ZDF und WDR. Runge ist aktives Mitglied im Stammtisch Kölner Karnevalisten 1951 e.V., KAJUJA Köln, Vereinigung Bonner Karnevalisten, Ehrenleutnant der Schlossgarde Engelskirchen, Ehrensponsor der KG „Die Isenburger Köln-Holweide 1974 e.V.“

Kontakt

E-Mail: info@joergrunge.com
www.joergrunge.com



ComeTogether 2022



4. VORTRAG: DANIELA LANDHERR

„Arbeitskultur und Innovation – Wie sich psychologische Sicherheit auf die Effektivität von Teams auswirkt“

Mit Druck oder Überzeugung? Wie Arbeitskultur Innovation fördert. Ein Praxisbeispiel hinter den Kulissen von Google.

Vor etwas über 15 Jahren ist Daniela Landherr zu Google gestoßen. Damals waren es weltweit etwa 7000 Mitarbeitende. Während ihren 15 Jahren bei Google hat die damalige Head of Talent Engagement sich immer wieder die Frage gestellt: wie kreieren wir eine Arbeitskultur, in welcher Mitarbeitende sich engagiert fühlen, sich maximal einbringen können, um Innovation voranzutreiben? Heute zählt Google über 200'000 Mitarbeitende weltweit und gilt als einer der beliebtesten Arbeitgeber. Wie schaffte es Google, eine Arbeitskultur zu schaffen, in welcher Mitarbeitende so engagiert sind?

Daniela Landherr trägt heute ihr gesamtes Gelerntes in die Welt hinaus, um auch andere Führungskräfte und deren Unternehmen für Themen wie psychologische Sicherheit am Arbeitsplatz zu sensibilisieren und effektive Teams zu fördern. Einen Einblick hinter die Kulissen von Google und in ihr Gelerntes teilt Daniela Landherr mit uns in Ihrem Vortrag an unserem Kongress zur Gesundheitsförderung.

ComeTogether 2022



Vita

Führung zu transformieren und Menschlichkeit in Arbeitskulturen zu fördern, das ist das Ziel, welches Daniela Landherr mit Leidenschaft verfolgt. Die ehemalige Head of Talent Engagement bei Google hat sich 15 Jahre lang mit der Frage beschäftigt, welche Arbeitskultur Mitarbeitende sinnstiftend engagiert und Innovation vorantreibt. Die Leaderin teilt nun ihr Gelerntes und begleitet als Executive Coach Führungskräfte dabei, in deren Organisationen psychologische Sicherheit zu stärken. In Verbindung mit dieser Leidenschaft hat Daniela Landherr einen Executive Master in Change am INSEAD absolviert, sowie ein Executive Leadership Programm an der Stanford Graduate School of Business. Sie arbeitet mit Partnern aus verschiedenen Industrien sowie Forschung, und fokussiert dabei auf die menschlichen Tools wie Trigger Management, positive Energie und authentische Kommunikation. Nebst ihrer coachenden und beratenden Tätigkeit doziert Daniela Landherr an der Hochschule für Wirtschaft Zürich im EMBA in Digital Leadership, coacht Führungspersonen am embaX der ETH und HSG, referiert an diversen Universitäten als Gastdozentin, sitzt in mehreren Verwaltungsräten und hält international inspirierende Keynotes.

Kontakt

E-Mail: daniela@landherr.com

