

UBS Health Forum in Seepark.Thun

"Life Balance: Förderung der persönlichen Leistungsfähigkeit"

3. - 4. Mai 2010

Inhalt

Aktuelles Wissen und neuste Forschungserkenntnisse zur persönlichen Gesundheitsförderung

Teilnehmer

UnternehmerInnen und Führungskräfte sowie allgemein am Thema interessierte Kreise

Programm

Sonntag, 2. Mai 2010

19.00 Uhr Optional: Apéro und Dinner im Seepark

Montag, 3. Mai 2010

ab 09.00 Uhr Begrüssungskaffee

09.30 Uhr **Begrüssung und Einführung**
Dr. Toni Schönenberger, CEO UBS Wolfsberg

09.45 Uhr **Keynote 1**
Life Balance: Förderung der persönlichen Leistungsfähigkeit durch Erholung – ein Überblick
Prof. Dr. Sabine Sonnentag, Prorektorin, Professorin für Arbeits- und Organisationspsychologie, Fachbereich Psychologie, Universität Konstanz

10.30 Uhr kurze Pause

10.45 Uhr **Keynote 2**
Über die Kunst, sich selbst zu führen - Wer handeln will, braucht Selbsterkenntnis
Dr. med. Walter Kromm, Arzt für Allgemeinmedizin, Master of Public Health, Ortenberg

11.30 Uhr kurze Pause

11.45 Uhr **Keynote 3**
Von der Ressourcennutzung zur Potentialentfaltung: Wie finde ich mich im Gestrüpp der eigenen und fremden Synapsen zurecht
Prof. Dr. Gerald Hüther, Leiter der Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung, Psychiatrische Klinik, Universität Göttingen

12.30 Uhr **Vorstellung der Workshop-Referenten**

12.45 Uhr Stehlunch

14.00 Uhr **Parallelworkshops**

1. Leistungsfähigkeit durch Erholung – Umsetzung im Alltag

Prof. Dr. Sabine Sonnentag

2. Hirnforschung und Selbsterkenntnis – eine Vertiefung

Prof. Dr. Gerald Hüther und Dr. med. Walter Kromm

3. Wie finde und erweitere ich meine Ressourcen?

Dr. med. Barbara Hochstrasser M.P.H., FMH für Psychiatrie und Psychotherapie, Diplomate of the American Board of Psychiatry and Neurology, Chefärztin, Privatklinik Meiringen

4. Alt werden – jung bleiben? Massnahmen und Empfehlungen zum Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit

Dr. med. Roland Ballier, Präsident der SSAAMP Swiss Society for Anti-Aging-Medicine and Prevention, Leitender Arzt der Fachklinik Seeblick, Berlingen

5. Fettstoffwechseltraining in der Praxis (Sporttenu)

Sonia Goretzki, Ole Petersen und Patrick Stäuble, fit im job AG, Winterthur

6. Herzkohärenz- und Atemtraining mit Biofeedback

Claude Keller, fit im job AG, Winterthur

15.30 Uhr

Pause

16.00 Uhr

Parallelworkshops

17.30 Uhr

Zeit zur freien Verfügung

18.30 Uhr

Keynote 4

Ernährung, Stoffwechsel, Adipositas und Diabetes: Neuste Erkenntnisse

Prof. Dr. Markus Stoffel, Professor, Institut für Molekulare Systembiologie, ETH Zürich

19.15 Uhr

Apéro

19.45 Uhr

Abendessen

Schlummertrunk und Networking

Dienstag, 4. Mai 2010

07.00 Uhr

Wake up – Shape up!

1. Qi Gong: Wecken entspannter Energie

Dr. med. Barbara Hochstrasser

2. Laufen: Der Natur am Puls

Ole Petersen

3. Bike: Die Gegend erkunden

Patrick Stäuble

4. Kanu: On the lake side

Urs Bircher, Direktor, Congress Hotel Seepark, Thun

Zur freien Verfügung stehen zudem der Fitnessraum und die Wellnessanlage.

ab 08.00 Uhr

Frühstück

09.00 Uhr

Gehirn-Jogging

Annelise E. Räss-Hügli, Gedächtnistrainerin SVGT, Herzogenbuchsee

09.45 Uhr

Parallelworkshops, inkl.

7. Sinnvolles Gedächtnistraining

Annelise E. Räss-Hügli

11.15 Uhr

Pause / Check-out

11.45 Uhr

Persönlicher Transfer in Gruppen und Farewell

Dr. Toni Schönenberger

1. Persönliche Leistungsfähigkeit und Ressourcen

Dr. med. Barbara Hochstrasser und Prof. Dr. Sabine Sonntag

2. Hirnforschung und Selbsterkenntnis

Prof. Dr. Gerald Hüther und Dr. med. Walter Kromm

3. Geistige Leistungsfähigkeit

Dr. med. Roland Ballier und Anneliese E. Räss-Hügli

4. Gesundheit durch Training

Sonia Goretzki, Claude Keller, Ole Petersen und Patrick Stäuble

12.45 Uhr

Stehlunch