

UBS Health Forum in Seepark

Work-Life Plus: Erholungskompetenz

31. März–1. April 2014

Inhalt

Aktuelles Wissen zur persönlichen Gesundheitsförderung und Anleitung zur individuellen Umsetzung.

Teilnehmende

An Gesundheitsfragen interessierte Personen sowie für das Gesundheitsmanagement verantwortliche Führungskräfte.

Programm

Sonntag, 30. März 2014

19.00 Uhr Optional: Apéro und Abendessen im Seepark

Montag, 31. März 2014

ab 09.00 Uhr Begrüssungskaffee

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

09.45 Uhr **Keynote 1 – "Arbeitswelt, die schöne neue..." – Trends und Challenges moderner Unternehmen**
Prof. Dr. Jens O. Meissner, Professor für Organisation, Innovation & Risk Management, Hochschule Luzern

10.30 Uhr Pause

11.15 Uhr **Keynote 2 – Schlüsselqualifikation Erholungskompetenz**
Christoph Eichhorn, Diplom-Psychologe, Gründer von Stress-Kompetenz-Training, Chur

12.00 Uhr **Vorstellung der Workshop-Referenten**

12.15 Uhr Buffetlunch

13.30 Uhr **Parallelworkshops – Durchlauf 1/3**

**1. Mit flexiblem Arbeiten zu einer guten Unternehmenskultur:
Welche Werte sollen gelten?**

Prof. Dr. Jens O. Meissner

2. Erholung in den Alltag integrieren

Christoph Eichhorn

3. Wie Gesundheit Krankheit verhindert (und die richtige Erholung dazu beiträgt)...

Dr. Roland Ballier, Facharzt für Allgemeinmedizin, Leiter santémed-Gesundheitszentrum Kreuzlingen, Gründer SSAAMP Swiss Society for Anti-Aging-Medicine, Kreuzlingen

- 4. Stress macht stark – sofern er zügig abgebaut wird!**
Essen macht stark – wenn es unserer Darmflora schmeckt!
Bewegung macht stark – denn Sitzen gefährdet Ihre Gesundheit!
 Dr. Jürg Kuoni, Sport- und Präventivmediziner, Initiant von heartcheck, Zürich,
 und Anita Kunz, Geschäftsleitung, heartcheck, Zürich
- 5. Faszientraining – neuartiges Trainingsprogramm zur Kräftigung und zur Verbesserung der Beweglichkeit**
 Tatjana Milicevic, dipl. Physiotherapeutin FH, und Marion Bühler, dipl. Sportphysiotherapeutin HF / D.O., Weinfelden
- 6. TRX Suspension Training – Ihr Körper gegen die Schwerkraft**
 Archie Skordas und Phaedra Spillmann, Personal Trainers, Winterthur

15.00 Uhr Pause

15.30 Uhr **Parallelworkshops – Durchlauf 2/3**

17.00 Uhr Pause

17.30 Uhr **Active-Balance**

1. Pilates: Konzentriertes Entspannen für Körper und Geist

Monika Meyer, Pilatetrainerin, Faulensee

2. Laufen: Der Natur am Puls

Urs Bircher, Direktor, Congress Hotel Seepark, Thun

3. Fussballtraining im Fussballstadion des FC Thun

Eric-Pi Zürcher, Assistenztrainer Kondition & Mentales, FC Thun und Swiss Olympic Konditionstrainer, Thun

Zur freien Verfügung stehen zudem der Fitnessraum und die Wellnessanlage.

19.30 Uhr Apéro

20.00 Uhr Abendessen
 Schlummertrunk und Networking

Dienstag, 1. April 2014

ab 07.00 Uhr Frühstück

08.30 Uhr **Parallelworkshops – Durchlauf 3/3**

10.00 Uhr Pause / Check-out

10.45 Uhr **Keynote 3 – Der Sinn des Lebens**

Prof. Dr. Gottfried Schatz, Prof. em. für Biochemie, Biozentrum, Universität Basel

Diskussion

Moderation: Dr. Roland Ballier

12.00 Uhr **Schlusswort**

Dr. Toni Schönenberger

12.15 Uhr Buffetlunch

25.03.2014 / Programmänderungen bleiben vorbehalten