



## BERATUNGSSTÄNDE

14.00 - 18.00 UHR

- Stressmanagement u. Burn Out Prävention, Mag. Birgit Huter
- TGKK Betriebliche Gesundheitsförderung, Peter Frizzi
- UNIQA VitalBilanz, UNIQA VitalBilanzberater Mag. Alexander Moser
- Fernöstliche Techniken (Shaolin), Barbara Ammann
- Ernährungsberatung, Isolde Krapf
- Hautschutz und Allergieberatung, Dr. Heinz Fuchsig
- Alkohol am Arbeitsplatz, Raucherentwöhnung, MMag. Harald Golser
- „FreeMoWings - fliegend bewegen“, Mag. Georg Felkel
- Gleichgewicht und Haltung, UNIQA VitalBilanz Coach Gitti Köck
- Maßnahmen zur Arbeitsplatzoptimierung, Herbert Handler
- QfG-Qualität für Gesundheit, Mag. Kurt Martini, Dipl.PT Daniel Aichner
- Sehtest, Miller Optik
- Hörtest, Fa. Neuroth
- AUVA
- SVA



## EINLADUNG

GIB 09 - GESUND IM BETRIEB

Die Messe zum Thema Gesundheit und  
Wohlbefinden am Arbeitsplatz

mit Vortrag von Toni Innauer

Mittwoch, 23. September 2009

### IMPRESSUM

Verein „Plattform Gesundes Arbeiten“  
Meinhardstraße 14 | 6020 Innsbruck  
T 05 90 90 5-1406 | F 05 90 90 5-1327

E kathrin.mayr@wktiroel.at | W www.gesundesarbeiten-tirol.at

## GIB 09 - GESUND IM BETRIEB

Gesundheit im Betrieb ist ein absoluter Gewinn für alle Beteiligten. Die „Plattform Gesundes Arbeiten“, ein von allen Sozialpartnern, den Sozialversicherungsträgern, privaten Versicherungsunternehmen, der Ärztekammer sowie vier Tiroler Großbetrieben getragener Verein lädt daher UnternehmerInnen, Führungskräfte und MitarbeiterInnen zur Gesundheitsmesse ein.

**Datum:** Mittwoch, 23. September 2009

**Uhrzeit:** 14.00 bis 21.30 Uhr

**Ort:** WORKSHOPS UND BERATUNG (14.00 - 18.00 UHR)

Wirtschaftskammer Tirol, Meinhardstraße 14, 6020 Innsbruck

ABENDVERANSTALTUNG (18.30 - 21.30 UHR)

Landhaus 1, Großer Saal, Eduard-Wallnöfer-Platz 3, 6020 Innsbruck

### PROGRAMM WORKSHOPS

14.00 - 18.00 UHR

- |                    |  |
|--------------------|--|
| 14.00 Uhr          | Begrüßung<br>Mag. Kathrin Mayr, GF der „Plattform Gesundes Arbeiten“                                 |
| 14.30 u. 16.15 Uhr | Das Wissen der Shaolin Mönche als Gesundheitsfaktor in der Arbeitswelt, Barbara Ammann               |
| 14.30 u. 16.15 Uhr | Kinesiologie - Fit im Berufsalltag, Herbert Handler  |
| 14.45 u. 16.45 Uhr | Betriebliche Gesundheitsförderung, Peter Frizzi und<br>UNIQA VitalBilanzberater Mag. Alexander Moser |
| 14.45 u. 16.45 Uhr | Nordic Fitness Sports, UNIQA VitalBilanz Coach Gitti Köck  |
| 15.15 u. 17.00 Uhr | Stress - Lebenselixier oder Belastung, Mag. Birgit Huter   |
| 15.30 u. 17.15 Uhr | Werkzeuge des „Gesunden Führens“, Dr. Heinz Fuchsig  |
| 15.45 u. 17.15 Uhr | Sinnvoll bewegen am Arbeitsplatz, Mag. Kurt Martini  |

Weiters sind Beratungsstände und kostenlose Gesundheitschecks vorgesehen.  
Nähere Informationen finden Sie auf der Rückseite bzw. unter [www.gesundesarbeiten-tirol.at?gib09](http://www.gesundesarbeiten-tirol.at?gib09).

## PROGRAMM ABENDVERANSTALTUNG

18.30 - 21.30 UHR

### Erfolgsfaktor „Gesundes Führen“

Die Gestaltung der Führungsrolle hat maßgebliche Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der MitarbeiterInnen. Sie wirkt sich aber auch auf die Gesundheit von Führungskräften selbst aus.

- Was brauchen MitarbeiterInnen um gesund und leistungsstark zu bleiben?
- Wie kann ich als UnternehmerIn und Führungskraft Stress bewältigen und meine persönlichen Ressourcen optimal nutzen?
- Lohnen sich Investitionen in die Gesundheit?

18.30 Uhr Begrüßung KR Dr. Oswald Mayr  
Vizepräsident der Wirtschaftskammer Tirol

18.45 Uhr „Gesund führen - sich selbst und andere“, Dr. Christian Scharinger  
Gesundheitsrelevante Entwicklungen und Trends in Unternehmen, Job Engagement statt Burnout, gesundheitsfördernde/- gefährdende Aspekte der Führungsrolle

19.30 Uhr „Geistig und körperlich fit in Führung gehen“, Mag. Toni Innauer  
Führung auf Basis von Mut und Gestaltungsfreude, Umgang mit Erfolgsdruck, inspirierende Funktion der Führungskraft, Optimismus und Verantwortungsübernahme

anschließend Diskussion

Moderation: Mag. Ulrike Finkenstedt, ORF-Tirol

Gesundes Buffet auf Einladung der Wirtschaftskammer Tirol!

Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt!  
Aus organisatorischen Gründen bitten wir daher um Anmeldung bis 18. September 2009 (siehe Anlage).