

Logistik.NRW
Kompetenznetz

BAHN BKK

Digitaler Gesundheitstag

für die Transport- und Logistikbranche



Donnerstag, 28. Januar 2021

Ministerium für Wirtschaft, Innovation,
Digitalisierung und Energie
des Landes Nordrhein-Westfalen

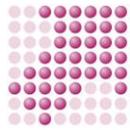


EUROPÄISCHE UNION
Investition in unsere Zukunft
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung



EFRE.NRW

Investitionen in Wachstum
und Beschäftigung



Einladung

Und plötzlich weißt Du:
Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen
und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.

Meister Eckhart

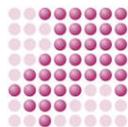
Angesichts der Herausforderungen, vor die die Corona-Pandemie uns stellt, werden wir uns wieder darüber bewusst, welche große Rolle das Thema „Gesundheit“ in unserem Leben spielt. Vor dem Hintergrund steigender Arbeitsverdichtung und ständiger Veränderungsprozesse gewinnt die Gesundheit immer mehr an Bedeutung: Unser Arbeitsalltag verlangt ein hohes Maß an körperlicher und mentaler Fitness.

Zugleich steigt der Bedarf an einer gesundheitsorientierten Mitarbeiterführung, denn Führungskräfte sind heute mehr denn je auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der einzelnen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter angewiesen.

Aber auch Sie als Mitarbeiterin oder Mitarbeiter sind gefragt, wenn es um die eigene Gesundheit geht.

Mit unserem Digitalen Gesundheitstag möchten wir Ihnen eine bunte Mischung an Inhalten zum Thema „Gesundheit“ ans Herz legen. Wir haben für Sie ein reiches Repertoire an Themen zusammengestellt, die Sie fit und frisch für Ihren Arbeitsalltag machen, egal ob Sie einen LKW oder Bus führen, im Lager arbeiten oder einem kaufmännischen Logistik-Beruf nachgehen. Am Gesundheitstag erfahren Sie, was Sie dafür tun können, langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Nehmen Sie selbst an den Angeboten des Gesundheitstags teil und laden Sie auch gerne Ihre Mitarbeiter*innen dazu ein!



Logistik.NRW
Kompetenznetz



Informationen zum Digitalen Gesundheitstag

Die Teilnahme am Gesundheitstag ist kostenlos. Melden Sie sich bitte mit dem Anmeldebogen für die jeweiligen Inhalte an, an denen Sie teilnehmen möchten. Sie bekommen einen Link gemailt, mit dem Sie sich auf die Angebote des Gesundheitstages einloggen können, sowohl von einem stationären PC, als auch von mobilen Endgeräten, mit denen Sie ins Internet gehen können. Ein Programm brauchen Sie dafür nicht zu installieren.

Gerne bescheinigen wir Ihnen und Ihren Mitarbeitern die Teilnahme am Gesundheitstag als Weiterbildung. Voraussetzung dafür ist, dass Ihr/e Vorgesetzte/r informiert und mit Ihrer Teilnahme einverstanden ist.

Anmeldeschluss ist Montag, der 18.01.2021.

Kontakt

Markus Rasche

E-Mail: rasche@bvwl.de, Telefon: 0251 60 61-461

Projektmanager, Netzwerk Personal im Kompetenznetz Logistik.NRW

Mareike Adomat

E-Mail: mareike.adomat@bahn-bkk.de, Telefon: 0251 74 73-281

Referentin Betriebliches Gesundheitsmanagement, BAHN-BKK

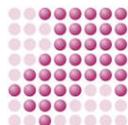
Maximilian Bohnes

E-Mail: maximilian.bohnes@bahn-bkk.de, Telefon: 0151 538 520 49

Key-Account-Manager Firmenkunden, BAHN-BKK

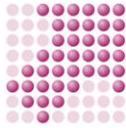
Das **Netzwerk Personal.Logistik.NRW** ist ein Arbeitskreis des Kompetenznetz Logistik.NRW. Dieses Projekt wird vom Ministerium für Wirtschaft, Innovation, Digitalisierung und Energie des Landes NRW sowie der EU gefördert.

Die **BAHN-BKK** ist Gesundheitsspezialistin für den Verkehrsmarkt und Unternehmenskasse der Deutschen Bahn AG. Ihren Kunden bietet die BAHN-BKK moderne und ganzheitliche Services rund um das Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM).



Ablauf und Anmeldebogen

| Uhrzeit | Thema | Bitte ankreuzen |
|---------------|--|-------------------------------------|
| 09:00 – 09:15 | Begrüßung zum digitalen Gesundheitstag Gemeinsame Einstimmung und Informationen zum Tag | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 09:20 – 09:40 | Guten Morgen – gute Nacht! Schlaf ist die beste Medizin – Schlaf lässt uns nicht nur besser aussehen sondern senkt das Risiko für Erkrankungen, baut Stress ab und macht uns leistungsfähig. Erfahren Sie mehr über die Wirkung von Schlaf und nehmen Sie einfache Tipps und Tricks mit, um die nächtliche Erholung zu optimieren. | <input type="checkbox"/> |
| 09:45 – 10:05 | Locker vom Hocker Gemeinsam starten wir den Tag mit einer kleinen Bewegungseinheit. Keine Angst, ohne Schwitzen! Aber mit viel guter Laune. Versprochen! Das bringt den Kreislauf in Schwung und Positivität für den Tag. | <input type="checkbox"/> |
| 10:10 – 10:30 | To-Go - schnell selbstgemacht! Sie haben es häufig eilig und sind es dennoch Leid, in der Mittagspause immer auf die Imbisse und Fast-Food-Ketten angewiesen zu sein? Viele Gerichte lassen sich schnell vorbereiten und sind optimal geeignet, um sie mit an den Arbeitsplatz zu nehmen. | <input type="checkbox"/> |
| 10:35 – 10:55 | Digitaler Kommunikationsknigge Corona schränkt unsere sozialen Kontakte ein und insbesondere die digitale Kommunikation hat ein ganz neues Maß angenommen. Um Missverständnisse zu vermeiden, gibt es einige wichtige Regeln und Tipps für eine optimale Kommunikation am mobilen Arbeitsplatz. | <input type="checkbox"/> |
| 11:00 – 11:20 | Essen Sie sich gesund! Sie glauben nicht, dass rote Paprika am meisten Vitamin C hat und Naturjoghurt unser Immunsystem unterstützt? Hier erfahren Sie, wie Sie mit Ihrer Ernährung das Immunsystem stärken können. | <input type="checkbox"/> |
| 11:25 – 12:25 | Gesundes Wintergrillen - Live Event - Immer noch heiß aufs Grillen? Bereiten Sie mit uns einen gesunden winterlichen Grillabend vor. Viele Infos und einen leckeren Mittagssnack packen wir noch oben drauf. | <input type="checkbox"/> |
| PAUSE | | |
| 13:10 – 13:30 | Psychische Gesundheit für Kraftfahrzeugführer Der Arbeitsalltag hat sich innerhalb kürzester Zeit verändert und ist doch wieder zur Normalität geworden. Jeder Mensch geht mit diesen Situationen anders um und auch unser Körper hat seine Strategien und Mechanismen um Stress zu bewältigen. Wir zeigen, was in unserem Körper passiert und geben viele Handlungstipps, wie Sie für eine gesunde Balance sorgen können. | <input type="checkbox"/> |
| 13:35 – 13:55 | Die letzte Zigarette! Haben Sie in den letzten Monaten schon mal dran gedacht, etwas an Ihrem Rauchverhalten zu verändern und vielleicht sogar zum Nichtraucher zu werden? Besonders jetzt, wo unsere Lunge jede Kraft braucht um dem Virus standzuhalten, eignet sich der Zeitpunkt besonders gut, um mit dem Rauchen aufzuhören. Wir zeigen Ihnen den Weg, damit Sie es schaffen! | <input type="checkbox"/> |
| 14:00 – 14:20 | Augen zu und Füße hoch! Schlapp und antriebslos? In dieser Entspannungseinheit genießen Sie ein paar Augenblicke der Ruhe und tanken neue Energie. Damit tun Sie aktiv etwas für sich und gegen den Winterblues. | <input type="checkbox"/> |
| 14:20 – 14:30 | Abschluss Die wichtigste Botschaft kommt am Ende des Gesundheitstages! | <input checked="" type="checkbox"/> |



Logistik.NRW
Kompetenznetz



FAX-Nr.: 0251 / 60 61 463
oder E-Mail an Markus Rasche rasche@bvwl.de

ANMELDUNG (bitte mit Anmeldebogen senden!)

Digitaler Gesundheitstag

für die Transport- und Logistikbranche

am Donnerstag, 28.01.2021, 09:00-14:30 Uhr

Teilnehmer/in:

Firmenanschrift/Stempel:

Telefon:

E-Mail:

Ja, ich möchte eine Teilnahmebescheinigung per E-Mail erhalten.

Hinweis gemäß DSGVO zum Datenschutz: Die erhobenen Daten werden zum Zwecke der Veranstaltungsabwicklung gespeichert. Im Rahmen dieser Veranstaltung können Fotos angefertigt, gespeichert und zur öffentlichen Berichterstattung verwendet werden. Die Teilnehmer der Veranstaltung erklären ihr Einverständnis hierzu mit separater Unterschrift. Sie können jederzeit ohne Angabe von Gründen von Ihrem Widerrufsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einverständniserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich widerrufen. Sie können den Widerruf entweder postalisch, per E-Mail oder per Fax an uns übermitteln. Es entstehen Ihnen dabei keine anderen Kosten als die Postkosten bzw. die Übermittlungskosten nach den bestehenden Basistarifen. Weitergehende Informationen zum Datenschutz finden Sie unter <https://www.logit-club.de/datenschutzerklaerung/> und <https://www.bvwl.de/datenschutz/>

Unterschrift: _____