



Bildquelle: IAF 2015

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen,

„Pippi Langstrumpf“ ist letzte Woche 70 Jahre alt geworden- Geschichten, die Astrid Lindgren damals ihrer lungenkranken Tochter Karin erzählt und auch zum Glück aufgeschrieben hat. Supergeschichten einer Superheldin, die in der Villa Kunterbunt lebt und sich eine Welt erschafft, wie es ihr gefällt – empathisch, wild und unangepasst! Das frechste, verrückteste und stärkste Mädchen der Welt, die gleichzeitig noch großzügig und gerecht ist, eine Art weiblicher Robin Hood. Dies sind wunderbare Geschichten die Mut machen Abenteuer zu erleben und Dinge neu auszuprobieren. Wie wunderbar! Wir brauchen mehr solcher Geschichten. Vor allem, wenn wir in unserer schnell lebenden Zeit mit ihren technischen Veränderungen, der Digitalisierung und dem demografischen Wandel mit unterschiedlichen Generationen glücklich, vergnügt, kreativ und munter arbeitsfähig bleiben wollen. Die Generationen X, Y und Z – sehr unterschiedliche Generationen mit unterschiedlichen Bedürfnissen und Bedarfen - sind da noch entwicklungsfähig. Vor allem die jüngste unter Ihnen, die Generation Z, die nach 1999 geboren wurde: sie verlangt wieder nach mehr Sicherheit und „Spießbürgertum“, anders als die ständig alles hinterfragende Generation Y, der frühen Achtziger- und späten Neunzigerjahre. Bringen wir die unterschiedlichen Generationen in den Unternehmen zusammen und lernen voneinander neue Dinge gemeinsam anzugehen - im Dialog mit Visionen und Mut, gepaart mit gegenseitiger Anerkennung und Respekt, um produktiv, glücklich und arbeitsfähig zu sein. Unter dem Motto „Arbeitsfähig in die Zukunft“ steht auch unsere nächste Tagung mit anschließendem Seminar „Arbeitsleben 2025“ in Berlin. [Hier finden Sie weitere Informationen zur Veranstaltung und zur Anmeldung.](#)

Herzlichst Ihre


Tobias Reuter


Marianne Giesert


Prof. Dr. Anja Liebrich

Inhalte des Newsletters:

- Save the Date: 2. Sylter Inseltreffen – Von den Besten lernen!
- Tagung Arbeitsleben 2025 „Arbeitsfähig in die Zukunft“ mit Juhani Ilmarinen im März 2016 in Berlin
- Druckfrisch: BKK-Gesundheitsreport 2015 veröffentlicht
- Neu im Programm: Tagesseminar Arbeit 4.0
- Seminare „Betriebliches Eingliederungsmanagement“ und „Gesundheitsförderung“ im Januar
- Seminar: Achtsam Gesund Arbeiten – Gesund führen durch achtsames Handeln
- Winterblues – wenn die Seele traurig wird
- Psychische Belastungen und Burnout - von der Prävention bis zum Wiedereinstieg
- Die nächsten Termine

1. Save the Date: 2. Sylter Inseltreffen – Von den Besten lernen! 29.11.-02.12.2016

„Von den Besten lernen“ ist auch das Thema des 2. Sylter Inseltreffens. Zahlreiche prämierte Unternehmen und Organisationen treffen sich mit dem Ziel, ihre guten Beispiele zur betrieblichen Gesundheitspolitik vorzustellen und zu diskutieren.

Merken Sie sich den nächsten Termin vor: 29.11.-02.12.2016, Westerland auf der Insel Sylt.

[Weitere Informationen erhalten Sie hier.](#)

2. Tagung Arbeitsleben 2025 „Arbeitsfähig in die Zukunft“ mit Juhani Ilmarinen im März 2016 in Berlin

Bedingt durch Globalisierung, demografischen Wandel sowie sich ständig wandelnden Märkte ändern sich die Arbeitsanforderungen in Unternehmen ebenso wie die individuellen Möglichkeiten der Beschäftigten. Es stellt sich die Frage, wie die Balance zwischen den Arbeitsanforderungen und dem individuellem Leistungspotenzial erhalten bleiben und gefördert werden kann. Der Work Ability Index (WAI) bietet dafür eine gute Grundlage. Dies zeigen gut evaluierte arbeitswissenschaftlichen Studien von Prof. Dr. Ilmarinen u.a. Viele betriebliche AkteurInnen haben dieses Instrument für die betriebliche Praxis übernommen. Über die Jahre hat sich der WAI weiterentwickelt. Nun gilt es über das WAI-Netzwerk hinaus eine Plattform zu schaffen, um Raum zu geben für den Austausch, die Diskussion und die Vernetzung interessierter AkteurInnen zum Thema Gesundheit und Arbeitsfähigkeit.

Die im nächsten Jahr stattfindende [Tagung Arbeitsleben 2025](#) vom 01.-02.03.2016 und das sich daran anschließende Vertiefungsseminar vom 02.-04.03.2016 in Berlin mit dem Titel „Arbeitsfähig in die Zukunft“ möchte dazu einen Beitrag leisten. Neben Prof. Dr. Juhani Ilmarinen stellen viele weitere ExpertInnen unterschiedliche Facetten und Weiterentwicklungen rund um den WAI und das Arbeitsfähigkeitskonzept sowie neue theoretische Erkenntnisse und gute praktische Beispiele vor.

Zentrales Anliegen der Tagung ist die Vernetzung und Antworten auf die Fragen: Wie kann der Austausch und die Weiterentwicklung des WAI weiter belebt werden? Welche Akteure und Akteurinnen können noch für dieses Netzwerk begeistert werden? Wer sollte in jedem Fall noch mit dabei sein? Mit einem Strauß von neuen Impulsen für die Zukunft werden wir die Tagung beenden.

[Weitere Informationen zur Veranstaltung sowie zur Anmeldung erhalten Sie hier.](#)

3. Druckfrisch: BKK-Gesundheitsreport 2015 veröffentlicht

Das diesjährige Schwerpunktthema „Langzeiterkrankungen“ legt den Fokus auf lang andauernde bzw. chronische Krankheiten, wie zum Beispiel psychische Erkrankungen, Krebs/Neubildungen, Muskel-Skelett-Erkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes.

Experten aus den Bereichen Wirtschaft, Politik und Praxis gehen u.a. den Fragen nach, was Gründe für die Entstehung von Langzeiterkrankungen bzw. deren Chronifizierung sein können und welche Möglichkeiten es gibt dem, z.B. mit geeigneten Präventionsmaßnahmen, entgegen zu wirken. Zudem äußern sich prominente Gesundheitsexperten aus der Politik zum Thema und skizzieren aus ihrer Sicht die Herausforderungen, denen sich Arbeitswelt und Gesellschaft stellen werden müssen, sowie deren mögliche Lösungen und dazu nötige politische Weichenstellungen.

[Den BKK-Gesundheitsreport 2015 können Sie sich hier als PDF downloaden.](#)

Aus betrieblicher Perspektive leistet ein systematisches Betriebliches Gesundheitsmanagement, das die gesetzlichen Grundlagen berücksichtigt, einen wesentlichen Beitrag. Insbesondere im Handlungsfeld BEM werden Wege beschritten, wie Langzeiterkrankte oder Menschen mit Einschränkungen wieder in den betrieblichen Alltag integriert werden können. Ein in der Praxis erprobter und erfolgreicher Ansatz des BEM ist das „Arbeitsfähigkeitscoaching“ und die Unterstützung durch den sog. „Arbeitsfähigkeitscoach“.

Sie möchten mehr darüber erfahren? Dann kommen Sie doch am 09.-10. Juni 2016 auf unser [2. Forum BEM nach Berlin](#) und lernen Sie Betriebe kennen, die diesen Ansatz bereits umsetzen. Oder Sie zertifizieren sich mit unserer einjährigen [Qualifizierung zum Arbeitsfähigkeitscoach](#).

[Weitere Informationen zum 2. Forum BEM, 09.-10. Juni 2016 in Berlin finden Sie hier.](#)

[Weitere Informationen sowie die neuesten Termine zur Qualifizierung zum Arbeitsfähigkeitscoach finden Sie hier.](#)

4. Neu im Programm: Tagesseminar Arbeit 4.0

Das Stichwort „Industrie 4.0“ ist hoch aktuell. Was bringt die Digitalisierung mit sich? Welche neuen Möglichkeiten werden sich in Zukunft für uns ergeben? Mit welchen Risiken ist zu rechnen? „Industrie 4.0“ beflügelt zu Fantasien und innovativen Gedanken. Sie hat jedoch bereits Auswirkungen auf unser Leben und Arbeiten. „Arbeiten 4.0“ ist unsere Wirklichkeit. Diese Tagesveranstaltung dreht sich rund um das Thema „Arbeit 4.0“. Ausgehend von der Diskussion um die „Arbeitsgesellschaft im Wandel“ werden aktuelle Herausforderungen vorgestellt und diskutiert. Dabei wird der Frage nachgegangen, wie „Humanisierung der Arbeit“ im 21. Jahrhundert realisiert werden kann.

[Hier finden Sie die aktuellen Termine und weiteren Informationen.](#)

5. Seminare „Betriebliches Eingliederungsmanagement“ und „Gesundheitsförderung“ im Januar

Im Betrieblichen Gesundheitsmanagement besitzen Betriebs- und Personalräte Kontroll- sowie Gestaltungsaufgaben, die ausgefüllt werden wollen. Was verbirgt sich hinter dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement? Welche rechtlichen Grundlagen und Handlungsmöglichkeiten sind zu beachten? Was ist bei der Umsetzung eines systematischen Betrieblichen Gesundheitsmanagements zu beachten? Diese Fragen werden mit unserer Veranstaltungsreihe „Grundlagen und Basiswissen Betriebliches Gesundheitsmanagement“ in insgesamt vier Modulen mit Ihnen gemeinsam erarbeitet und beantwortet. Im Januar gibt Modul 3 einen Überblick über das Betriebliche Eingliederungsmanagement, Modul 4 hat die Betriebliche Gesundheitsförderung im Fokus. Mit den jeweils zweieinhalbtägigen Veranstaltungen erhalten Sie einen guten Überblick und notwendige Handlungsstrategien zur (Weiter)Entwicklung Ihres Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Termine 2016:

Betriebliches Eingliederungsmanagement vom 25.-27.01.2016 oder 30.05.-01.06.2016
im direkten Anschluss daran

Betriebliche Gesundheitsförderung vom 27.01.-29.01.2016 oder 01.-03.06.2016.

[Hier finden Sie die aktuellen Termine und weiteren Informationen auch zu den Modulen 1 und 2.](#)

6. Seminar: Achtsam Gesund Arbeiten – Gesund führen durch achtsames Handeln

Der Ärger mit dem Kunden, das Gespräch mit der Kollegin, der aktuelle Auftrag, das zu erledigende Projekt: Es schwirren pausenlos Gedanken durch unseren Kopf, wir haben Stress und wir denken sehr viel an Vergangenes sowie Zukünftiges. In solchen hochbeanspruchenden Situationen reagieren viele Menschen eher kontraproduktiv und erzielen Ergebnisse, die unter ihren Möglichkeiten bleiben. Das Achtsamkeitstraining gibt den Teilnehmenden ein Instrument an die Hand, mit der gegenwärtigen Situation anders umzugehen und den inneren als auch äußeren Stressoren aktiv zu begegnen. Das Training schult systematisch die eigene Wahrnehmung und ermöglicht durch achtsames Beobachten, stressgesteuertes und konditioniertes Reagieren mehr und mehr durch selbstbewusstes und gesundheitsorientiertes Handeln im betrieblichen Alltag zu ersetzen. Der Workshop vermittelt Strategien zur gesundheits- und altersgerechten Arbeitsplatzgestaltung und zeigt Ihnen gleichzeitig ein Instrument mit dem Sie Ihren Führungsstil optimieren.

[Weitere Informationen zum Seminar und zur Anmeldung erhalten Sie hier.](#)

7. Winterblues – wenn die Seele traurig wird

Das Landesinstitut für Arbeitsgestaltung (LIA NRW) hat Tipps veröffentlicht um den Sonnenlichtmangel im Winter auszugleichen.

Wichtig sind diese Tipps, da direkte Nervenverbindungen in den Gehirnregionen durch Helligkeit und Dunkelheit unsere „innere biologische Uhr“ und die Ausschüttung wichtiger Hormone steuern. Neben dem Tag-Nacht-Rhythmus wird auch die jahreszeitliche Rhythmik beeinflusst. Das bedeutet, dass das Tageslicht, aber auch die Beleuchtung, einen wesentlichen Einfluss auf das „Stresshormon“ Cortisol und damit auf die Wachheit, auf die Schläfrigkeit mit dem „Schlafhormon“ Melatonin sowie auf unser Wohlbefinden und den Gesundheitszustand haben.

[Lesen Sie hier mehr dazu.](#)

8. Psychische Belastungen und Burnout - von der Prävention bis zum Wiedereinstieg

Das Thema psychische Belastung in der Arbeitswelt häufig mit vielen Fragezeichen versehen....was ist das überhaupt? Kann man psychische Belastungen messen? Falls ja, wie soll das funktionieren? Was ist der Unterschied zu psychischen Erkrankungen? Was mache ich, wenn ich merke, dass sich jemand verändert? Welche betrieblichen Handlungsmöglichkeiten gibt es?

Das Tagesseminar informiert rund um das Thema psychische Belastungen am Arbeitsplatz und zeigt Handlungsmöglichkeiten von der Prävention bis zum Wiedereinstieg auf – damit die Fragezeichen verschwinden....

[Nächster Termin: Psychische Belastungen und Burnout - von der Prävention bis zum Wiedereinstieg, Mainz, 24.02.2016. Hier erhalten Sie weitere Informationen und können sich gleich anmelden!](#)

9. Die nächsten Termine

Januar 2016

- 13.01.2016 [Mainzer Kamingespräch - Work Life Domain und Zeitkompetenz, Mainz](#)
- 25.-27.01.2016 [BGM Modul 3: Grundlagen und Basiswissen Betriebliches Eingliederungsmanagement \(BEM\), Mainz](#)
- 27.-29.01.2016 [BGM Modul 4: Grundlagen und Basiswissen Betriebliche Gesundheitsförderung, Mainz](#)

Februar 2016

- 01.-03.02.2016 [Rhetorik II, Mainz](#)
- 05.02.2016 [Tagesveranstaltung Fallsupervision BEM, Mainz](#)
- 17.02.2016 [Mainzer Kamingespräch - Prävention und Gesundheitsförderung, Mainz](#)
- 17.-18.02.2016 [Seminar: Achtsam Gesund Arbeiten – Gesund führen durch achtsames Handeln, Mainz](#)
- 24.02.2016 [Psychische Belastungen und Burnout - von der Prävention bis zum Wiedereinstieg \(Tagesveranstaltung\), Mainz](#)

März 2016

- 01.-04.03.2016 [3. Arbeitsleben 2025: Vom Betrieblichen Gesundheits- zum Arbeitsfähigkeitsmanagement \(Tagung und Seminar\), Berlin](#)
- 07.-09.03.2016 [BGM Modul 1: Grundlagen und Basiswissen Betriebliches Gesundheitsmanagement - eine Aufgabe für Arbeitgeber und Betriebsräte, Mainz](#)
- 09.-11.03.2016 [BGM Modul 2: Grundlagen und Basiswissen Arbeitsschutz, Mainz](#)
- 14.03.2016 [Tagesveranstaltung Fallsupervision BEM , Mainz](#)
- 16.03.2016 [Tagesveranstaltung Arbeit 4.0, Nürnberg](#)

Haben Sie Fragen? Wollen Sie sich über unser Angebot näher informieren? Sie erreichen uns unter der Telefonnummer (06131) 6039840 oder E-Mail-Adresse: gutentag@arbeitsfaehig.com
Sie finden uns im Internet unter www.arbeitsfaehig-in-die-zukunft.de und auf Facebook unter www.facebook.com/IAFInstitut.
Sie möchten keine Newsletter mehr erhalten? Bitte melden Sie sich unter der E-Mail-Adresse newsletter@arbeitsfaehig.com mit dem Hinweis - kein Newsletter - ab.

IAF Institut für Arbeitsfähigkeit GmbH
- Giesert, Liebrich, Reuter -
Fischtorplatz 23
55116 Mainz

