



# Lunch & Learn

19. Oktober 2023, 12:00 - 13:30 Uhr

## Die positive Wirkung der betrieblichen Gesundheitsförderung

Während Arbeits- und Gesundheitsschutz sowie das betriebliche Eingliederungsmanagement für Arbeitgeber gesetzlich verpflichtend sind, sind Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung freiwillig. Doch obwohl diese finanziell gefördert werden, setzen kleine und mittlere Unternehmen eher selten auf entsprechende Maßnahmen. Dabei zahlt sich das aus: Betriebe, die die Gesundheit ihrer Belegschaft fördern, erhalten motivierte, leistungsfähige und loyale Mitarbeitende, verbessern ihr Betriebsklima, senken Krankheitsstände und die Fluktuation. Die Maßnahmen reichen von flexiblen Arbeitszeitmodellen und der Gestaltung der Arbeitsumgebung über sportliche Aktivitäten, gesunde Ernährung bis hin zu Stressbewältigung oder Burnout-Prävention. Wir zeigen Ihnen, wie Sie ein gutes Gesundheitsmanagement in Ihrem Betrieb aufbauen und wer Sie dabei unterstützt.

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um ein „Lunch & Learn“-Format. Nach dem Check-in erhalten Sie Ihr Lunchpaket, das Sie während der Kurzvorträge oder beim anschließenden Get-together genießen können. Oder Sie nehmen es nach der Veranstaltung einfach mit in den Park oder zum nächsten Termin.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Die Veranstaltung richtet sich an Unternehmensinhaber, Geschäftsführer sowie Fach- und Führungskräfte aus den Bereichen Personal, Nachhaltigkeit / CSR, Gesundheitsmanagement etc.

### Veranstaltungsort

Industrie- und Handelskammer Darmstadt  
Rheinstraße 89  
64295 Darmstadt

### Anmeldung

Die Plätze sind begrenzt. Bitte melden Sie sich kostenfrei **bis zum 15. Oktober 2023** an unter [www.ihk.de/darmstadt](http://www.ihk.de/darmstadt), Nr. 40676

### Verantwortlich

Veronika Heibing  
Telefon: 06151 871-1169  
E-Mail: [veronika.heibing@darmstadt.ihk.de](mailto:veronika.heibing@darmstadt.ihk.de)

### Organisation

Heike Flenner und Sina Neumann  
Telefon: 06151 871-1133  
E-Mail: [veranstaltung@darmstadt.ihk.de](mailto:veranstaltung@darmstadt.ihk.de)



Darmstadt  
Rhein Main Neckar

## Sie erwartet folgendes Programm:

- 11:30 Uhr Ankommen und Check-in der Gäste
- 12:00 Uhr **Begrüßung**
- Veronika Heibing, Leitung Stabsstelle Unternehmerische Verantwortung, IHK Darmstadt**
- 12:10 Uhr **Gesunde Beschäftigte: So unterstützt Sie Ihre Krankenkasse**
- Marc Hartmann, Geschäftsführer, BARMER Darmstadt**  
**Timo Beger, Berater Firmengesundheit, BARMER Darmstadt**
- Bei der Umsetzung von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung stehen Betriebe nicht allein da: Krankenkassen unterstützen Unternehmen mit entsprechenden Angeboten. Erfahren Sie außerdem, wie Sie steuerliche Vorteile nutzen und wie sich betriebliche Gesundheitsförderung für Sie rentiert.
- 12:30 Uhr **Obstkorb und gut? Gesundheit im Betrieb strategisch managen**
- Ute Pulver, Inhaberin und Geschäftsführerin, Pulver-Training**
- Wer die Gesundheit seiner Mitarbeitenden dauerhaft fördern möchte, braucht eine langfristige und passende Strategie. Kostenloses Wasser, einen Obstkorb oder Yoga-Kurse gehören dazu. Ein wirkungsvolles betriebliches Gesundheitsmanagement ist aber viel mehr. Was genau erfahren Sie in diesem Vortrag. Und auch, wie es sich auf den Erfolg Ihres Unternehmens auswirkt.
- 12:55 Uhr **Mentale Stärke: Tipps für eine nachhaltige Work-Life-Balance**
- Ina Backhaus, Selbstständige Stressmanagement-Trainerin und Burnout-Beraterin**
- Stress vermindert Lebensqualität, belastet Beziehungen im Beruflichen wie im Privaten, senkt die Leistungsfähigkeit und kann sogar krank machen. Fördern Sie Ihre mentale Stärke und die Ihrer Mitarbeitenden: Wir zeigen Ihnen, wie Sie eine nachhaltig gute Work-Life-Balance in Ihren Alltag integrieren und entlassen Sie ganz entspannt aus unserem Lunch & Learn.
- 13:20 Uhr **Schlusswort**
- Veronika Heibing
- Get-together beim gemeinsamen Kaffee und dann: back to work!**

