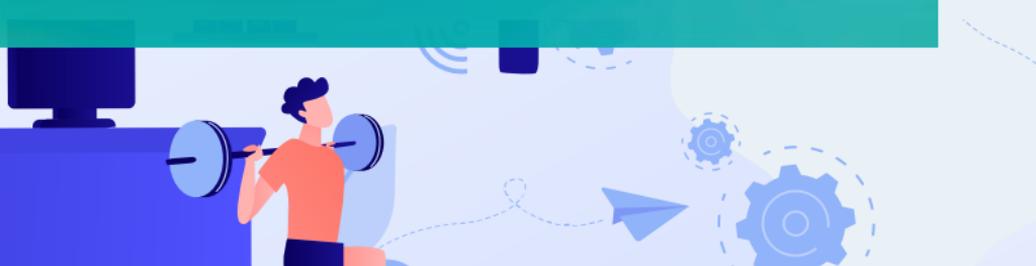




Forum | Stuttgart, 21. Februar 2024

Sustainable Work and Life 2024

**Nachhaltige Wege zu körperlichem und
mentalem Wohlbefinden in der Arbeitswelt**



Mitveranstalter

Vorwort



Die Arbeitswelt befindet sich in grundlegender Veränderung. Die Zunahme digitaler Tools, der Einsatz Künstlicher Intelligenz, neue Arbeitsformen und -orte, all dies führt zu neuen Chancen. Aber auch Herausforderungen können für den Mitarbeitenden, die Führungskräfte und Personalabteilungen entstehen. Zwei der größten aktuellen Herausforderungen sind (Dauer-)Stress und Bewegungsmangel. Beides sind gesundheitliche Gefahren und belasten sowohl betroffene Personen als auch Unternehmen.

In der Veranstaltung wollen wir uns der Frage widmen, wie Gesundheit im beruflichen Kontext nachhaltig verankert werden kann. Wir gehen ganzheitlich vor und konzentrieren uns sowohl auf physische als auch psychische Gesundheit. Zusammen mit Expertinnen und Experten der Universität Paderborn vereinen wir neueste wissenschaftliche Erkenntnisse aus den Trainingswissenschaften, der Neurowissenschaft und der Psychologie. Ausstellungen und Exponate

aktueller Technologiehersteller zeigen zusätzlich praxisnah auf, wie z.B. Schlaf verbessert werden kann, ein Gesundheitscoach Muskel-Skelett-Erkrankungen vorbeugt oder Gesundheits-Screenings auch im Homeoffice durchgeführt werden können.

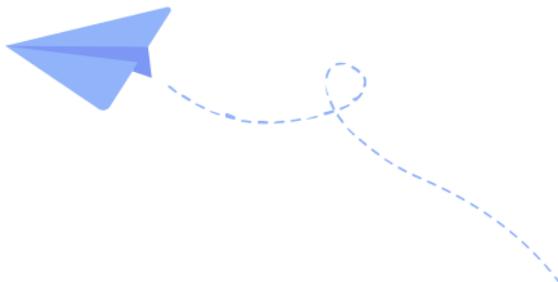
Bereits letztes Jahr hat unser Forum, welches den Schwerpunkt auf die psychische Gesundheit gelegt hatte, großen Anklang gefunden. Dieses Mal fokussieren wir uns noch mehr auf das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist. Wir freuen uns, Ihnen die vielversprechenden Möglichkeiten unseres Forschungsgebiets vorzustellen und mit Ihnen sowie Expertinnen und Experten aus Wirtschaft und Forschung zu diskutieren!

Dr. Nektaria Tagalidou

Team Applied Neurocognitive Systems, Fraunhofer IAIO

Dr. Tim Lehmann

Exercise Science and Neuroscience, Universität Paderborn



Programm

Mittwoch, 21. Februar 2024

09:30 Uhr **Registrierung**

10:00 Uhr **Begrüßung**

Dr. Nektaria Tagalidou
Team »Applied Neurocognitive Systems«,
Fraunhofer IAO
Dr. Tim Lehmann
Exercise Science and Neuroscience,
Universität Paderborn

10:10 Uhr **Keynote**

**Leistung und Belastungsmanagement
in der Nachwuchsförderung und im
betrieblichen Alltag**

Christoph Müller
SC Paderborn, Leiter des
Nachwuchsleistungszentrums

10:40 Uhr **Themenblock »Körper«**

**Neurowissenschaft meets Trainingswissen-
schaft – Zusammenhänge von körperlicher
Belastung und Gehirnfunktion**

Dr. Daniel Büchel
Wissenschaftlicher Mitarbeiter im Bereich
»Trainings- und Neurowissenschaften«,
Universität Paderborn

Strategien für Belastungssteuerung und Regenerationsmanagement – Inspiration aus dem Leistungssport

Michael Döring

Athletiktrainer, SG Flensburg-Handewitt und Universität Paderborn

11:45 Uhr Ausstellerrunde

- Deep Care
- Mesana
- Nukkuaa
- MES Forschungssysteme

13:00 Uhr Mittagspause

14:15 Uhr Themenblock »Psyche«

Happy Brain, Happy Life?! – Neurowissenschaften als Enabler psychischer Gesundheit

Dr. Mathias Vukelić und Dr. Nektaria Tagalidou
Team »Applied Neurocognitive Systems, Fraunhofer IAO

Gesunder Schlaf: essenzieller Faktor für Regeneration und Leistung im (Arbeits-) Alltag

Dr. Fabian Krapf
Managing Partner, Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung

15:15 Uhr Kaffeepause

15:45 Uhr Talkrunde mit Expertinnen und Experten Gesunde Arbeit, Gesunder Alltag – im Einklang mit Körper und Psyche

17:00 Uhr Ende der Veranstaltung

Mehr Informationen zur Veranstaltung



<https://s.fhg.de/sustainable-work-2024>

Hinweis

Sollten die Maßnahmen zur Eindämmung der Virusausbreitung wieder zu Einschränkungen von Präsenzveranstaltungen führen, behalten wir uns vor, diesen Termin mit rechtzeitiger Ankündigung als Onlineveranstaltung anzubieten.

Neugierig geworden?

 **Newsletter IAO-News und IAO-Events**
informationen.iao.fraunhofer.de

 **Veranstaltungen**
www.iao.fraunhofer.de/de/veranstaltungen

 **IAO-Blog**
blog.iao.fraunhofer.de

 **x**
twitter.com/iaostuttgart

 **YouTube**
youtube.com/user/FraunhoferIAO