

## **EINLADUNG ZUM GESUNDHEITSTAG**

Liebe Beschäftigte am Wissenschafts-, Wirtschafts- und Medienstandort Adlershof,  
das Gesundheitsnetzwerk Adlershof lädt Sie

zum **zweiten Gesundheitstag**

unter dem Motto, "**Stress in der digitalen (Arbeits-)Welt**"

am: **Dienstag, 18.09.2018, in der Zeit von 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr**

Ort: **Rudower Chaussee 17, 12489 Berlin, Einstein-Newton-, Pasteur- und Curie-Kabinett**

ein.

Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.

Programm:

1. Vorstellung des Gesundheitsnetzwerkes Adlershof und Informationen zu diversen Themen wie z.B. "Einführung der Adlershof-App"
2. Fortlaufender Workshop zum Thema "Always On - Digitale Stressoren und wie man ihnen begegnet"
3. Zwei rotierende Workshops zum Handlungsfeld "Stress"
  - Progressive Muskelrelaxation
  - Autogenes Training
4. Modul "Cardio-Stresstest"
5. Marktplatz mit lokalen/externen Dienstleistern zum Thema "Stress"
6. Möglichkeit zur Anmeldung der präventiven Kursangebote und Seminare

Bitte entnehmen Sie die genauen Zeiten und Veranstaltungen der beigefügten Übersicht oder hier: [www.adlershof.de/gesund](http://www.adlershof.de/gesund)

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Freundliche Grüße

Ralf Blank  
Projektmanager  
Gesundheitsnetzwerk Adlershof

Anlage  
Zeitplan Gesundheitstag

**18. September 2018**
**Gesundheitstag Adlershof**
**10.00 - 15.00 Uhr**

<b>Workshops</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Always On - Digitale Stressoren und wie man ihnen begegnet</li> <li>➤ Progressive Muskelrelaxation</li> <li>➤ Autogenes Training</li> </ul>	<b>Gesundheitsworkshops à 45 Minuten</b>	
<b>Marktplatz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gesundheitsnetzwerk</li> <li>➤ Lokale/externe Anbieter zum Thema Stress</li> <li>➤ Antistress Coach</li> <li>➤ Informationen zur App</li> <li>➤ Kursanmeldung</li> <li>➤ Modul Cardio Stresstest</li> </ul>	<b>Workshop</b>	<b>Inhalt</b>
	Always On - Digitale Stressoren und wie man ihnen begegnet	Es werden allgemeine Informationen rund um das Thema Stress vermittelt. Es sollen die Fragen geklärt werden. Welchen Einfluss hat die Digitalisierung auf die Gesundheit? Welche digitalen Stressoren begegnen uns im beruflichen Alltag und wie beeinflussen Sie unsere Gesundheit? Im Workshop werden Strategien für einen gesunden Umgang mit digitalen Stressoren erarbeitet.
	Progressive Muskelrelaxation	Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist eine wirkungsvolle Methode zur Selbstentspannung, die einfach zu erlernen ist. Durch das bewusste Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen lernt man, den Körper fortschreitend, also progressiv, tief zu entspannen. Auf diese Weise wird sowohl eine körperliche als auch psychische und mentale Entspannung erreicht.
	Autogenes Training	Durch das Autogene Training (AT) besteht die Möglichkeit, körperliche und psychische Entspannung hervorzurufen. Als Teilnehmer erfahren Sie durch aufbauendes üben, die gefühlsmäßige und körperliche Ebene mit Autosuggestionen zu verbinden. Der Zugang zum Unterbewusstsein (unwillkürliches Nervensystem) wird erreicht, indem man bestimmte Formeln als Aufforderung an das Unterbewusstsein richtet.

Zeit	Einstein-Newton-Kabinett	Einstein-Newton-Kabinett	Curie-Kabinett	Pasteur-Kabinett	Zeit		
<b>10:00</b>	Marktplatz	<b>Stände</b> (1) Gesundheitsnetzwerk (2) Antistress-Coach (3) Adlershof-App (4) Anmeldung Kurs (5) Modul Cardio-Stresstest (6) Lokale-externe Anbieter	10:00 - 10:45 Always On (Deutsch)	10:00 - 10:45 Progressive Muskelrelaxation (Deutsch)	<b>10:00</b>		
10:15					10:15		
10:30					10:30		
10:45					10:45		
<b>11:00</b>					11:00 - 11:45 Always On (Englisch)	11:00 - 11:45 Autogenes Training (Deutsch)	<b>11:00</b>
11:15							11:15
11:30							11:30
11:45							11:45
<b>12:00</b>					12:00 - 12:45 Always On (Deutsch)	12:00 - 12:45 Progressive Muskelrelaxation (Englisch)	<b>12:00</b>
12:15							12:15
12:30							12:30
12:45							12:45
<b>13:00</b>					13:00 - 13:45 Always On (Englisch)	13:00 - 13:45 Always On (Englisch)	<b>13:00</b>
13:15							13:15
13:30							13:30
13:45							13:45
<b>14:00</b>			14:00 - 14:45 Always On (Deutsch)	14:00 - 14:45 Progressive Muskelrelaxation (Deutsch)	<b>14:00</b>		
14:15					14:15		
14:30					14:30		
14:45					14:45		
<b>15:00</b>					<b>15:00</b>		