



ARBEITSMEDIZINISCHES ZENTRUM

PROGRAMM

- 09:00 **Eröffnung und Einführung**
H. Bias
Arbeitsmedizinisches Zentrum
Charité - Universitätsmedizin Berlin
- 09:15 **Ende der Schonzeit – was den Rücken wirklich gesund hält!!**
Prof. Dr. I. Froboese
Zentrum für Gesundheit durch Sport und Bewegung
Sporthochschule Köln
- 11:15 **Gesund führen in bewegten Zeiten**
Prof. Dr. A. Nienhaus
Institut für Versorgungsforschung (IVDP)
Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf
- 12:00 **WORKSHOPS**
- 13:15 **Ausstellung Foyer**
- 14:15 **„Gesund arbeiten“: Stress - Stressfolgen - Stressmanagement!**
PD. Dr. M. Adli
Fliedner Klinik Berlin & Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, CCM Charité - Universitätsmedizin Berlin
- 15:15 **Eine bewegte Biographie**
H. Bias
Arbeitsmedizinisches Zentrum
Charité - Universitätsmedizin Berlin

4. Symposium des Arbeitsmedizinischen Zentrums Mittwoch, 21. Januar 2015

LEITUNG / MODERATION

Harald Bias
Leiter
Arbeitsmedizinisches Zentrum
Charité - Universitätsmedizin Berlin

ORGANISATION

P. Friedrich
AMZ Öffentlichkeitsbeauftragter
Rückfragen bitte an ☎ 030 450 670 441
amz-leitungsbuero@charite.de

Mit freundlicher Unterstützung
der Unfallkasse Berlin



BEWEGTES (Arbeits-)LEBEN ARBEITSMEDIZINISCHES ZENTRUM



4. SYMPOSIUM DES ARBEITSMEDIZINISCHEN ZENTRUMS BERLIN | 21. JANUAR 2015

Kaiserin-Friedrich-Haus
Robert-Koch-Platz 7



4. SYMPOSIUM DES ARBEITSMEDIZINISCHEN ZENTRUMS

Bewegtes (Arbeits-) Leben

„Sich bewegen“ | „Bewegt sein“ | „Etwas bewegen“

Aufgrund umfangreicher struktureller Änderungen im Arbeitsmedizinischen Zentrum der Charité hat unser 4. Symposium ein wenig auf sich warten lassen.

Wir freuen uns daher umso mehr, Ihnen nun ein breit gefächertes Programm unter dem Motto **Bewegtes (Arbeits-) Leben** anbieten zu können.

In Vorträgen und Workshops werden praxisorientierte Impulse zum „gesunden Bewegen“, zur Gestaltung eines ergonomischen und „bewegten“ Büros sowie zur Realisierung einer „bewegten Pause“ und zur ergonomischen Nutzung des Fahrrads vermittelt. Der Rückenparcour der Unfallkasse Berlin und die Vorstellung eines Musterbildschirmarbeitsplatzes ergänzen diesen Programmschwerpunkt.

Die Anerkennung als ärztliche Fortbildungsmaßnahme und Bewertung mit Fortbildungspunkten durch die Ärztekammer Berlin ist beantragt!

Im zweiten Seminarschwerpunkt werden Einflussfaktoren betrachtet, die den Menschen in seinem Leben und bei seiner Arbeit bewegen.

Die dazu gehörenden Vorträge widmen sich dem Stress, seinen Folgen sowie der Notwendigkeit, über Techniken zur Stressbewältigung zu verfügen, um die Herausforderungen der modernen Arbeitswelten meistern und dabei gesund bleiben zu können. Darüber hinaus werden unterschiedliche Führungsstile und ihre Auswirkungen als Arbeitsbedingung mit Relevanz für die Gesundheit von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern vorgestellt sowie konkrete Tipps für „gesunde Führung in bewegten Zeiten“ abgeleitet.

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme sowie auf einen anregenden fachlichen Austausch!

Harald Bias

WORKSHOPS

- W1 Den Rücken herausfordern – praktische Hinweise zur Rückenhygiene**
Prof. Dr. I. Froboese | Sporthochschule Köln
- W2 Gesunde Arbeit im Büro**
Dr. U. Anske
Charité - Universitätsmedizin Berlin
So bekommen Sie Ergonomie und Bewegung in Ihren Büroalltag.
- W3 Bewegte Pause (Pausenexpress)**
J. Förster | FU Berlin
Der „Pausenexpress“ ist ein Angebot, bei dem der „Sport“ zu den KollegInnen ins Büro kommt.
- W4 Schmerzfrei auf Rädern**
R. Marunde | Ergonomieberaterin | Osteopathin
Wie findet man die optimale individuelle Sitzposition auf dem Fahrrad? Müssen Schmerzen auf dem Rad sein? Sitze ich zu hoch oder zu niedrig?

AUSSTELLUNG

Rückenparcour der Unfallkasse Berlin
Musterbildschirmarbeitsplatz der Firma Dauphin