

# Der Online-Kongress 2023

## Gesund führen - Fehlzeiten senken



Dr. Eva-Maria Schulte	Prof. Dr. Veronika Arling	Dr. Veneta Slavchova	Dr. Jens Knispel	Veronika Jakl	Carola Kleinschmidt	Barbara Schade
Kathrin Glaser-Bunz	Prof. Dr. Silke Surma	Prof. Dr. Frank Unger	Dr. Jörg-Peter Schröder	Prof. Dr. Claudia Kardys	Karin Vittinghoff	Prof. Dr. Manfred Betz
Bettina Löhr	B. Ludwika Fichte	Prof. Dr. M. Falkenstein	Dr. Eike Treis-Hoffmann	Maike Wilk	Patrick Durner	Annette Bantel-Kochan
Moritz Bald	Ursula Dangelmayr	Katrin Gausmann	Anita Hampel	Dr. Jana Girisch	Melanie Bangert	Désiré Schulze
Karolin Schilp	Christina Griesel	Sandra Pittner	Nicole Weißhaupt	Jonas Treixler	Simone Milz	Margit Urban
Prof. Dr. Stefanie André	Stephan Teuber	Sofie Grundmann	Luisa Sieloske	Marit Bartetzko	Melanie Trommer	Reinhard Lenz
Michael Eiermann	Janice Williamson	Dr. Sven Bartosch	Alexandra Gerstner	Dr. Anne K. Matyssek		

Uhrzeit

**LIVE!**

## 2 Rahmen-Veranstaltungen (live auf Zoom)

Den Link finden Sie im Login-Bereich. Es gibt keine Aufzeichnung. Wenn Sie lieber "nur zuhören" möchten, brauchen Sie keine Kamera und kein Mikro.

Uhrzeit

**LIVE!**

## 16 Live-Veranstaltungen mit erfahrenen Praktiker\*innen

Diese "grünen" Veranstaltungen finden auf Zoom, Teams oder Webex statt. Die Referent/innen entscheiden, wieviel Interaktion stattfindet (evtl. mit Kamera / Mikro). Oft gibt es ein Handout.

Uhrzeit

**LIVE!**

## 3 Branchentreffen (live auf Zoom)

Für die Branchentreffen brauchen Sie natürlich Ihre Kamera und Ihr Mikro, um sich zu vernetzen. Eingeladen sind alle, die in der jeweiligen Branche tätig sind, intern oder extern.

ohne  
Uhrzeit:  
Vorträge

## 18 Vorträge von tollen Referent\*innen + 3 Interviews

aus Theorie, Praxis, Training und Beratung. Teils mit Handout, teils mit vertiefenden Links. Diese "gelben" Veranstaltungen können Sie jederzeit anschauen bis zum 20.11. um 23:59 Uhr. Dazu zählt auch der BGM-Booster (ergänzt durchs Einstimmungswebinar und Ergebniswebinar).

Entspannung  
(live um 13:30)  
und Bewegung

## 3x2 Mini-SelfCare-Einheiten für Ihre 3 Mittagspausen

Für Ihre persönliche Gesundheitsvorsorge gibt es jeweils 3 Videos mit Bewegungsübungen und 3-mal Live-Entspannung nach dem Mittagessen. Am besten machen Sie direkt mit. Die Videos mit den Bewegungsübungen können Sie jederzeit genießen bis zum 20.11. um 23:59 Uhr, z.B. vor dem Mittag.

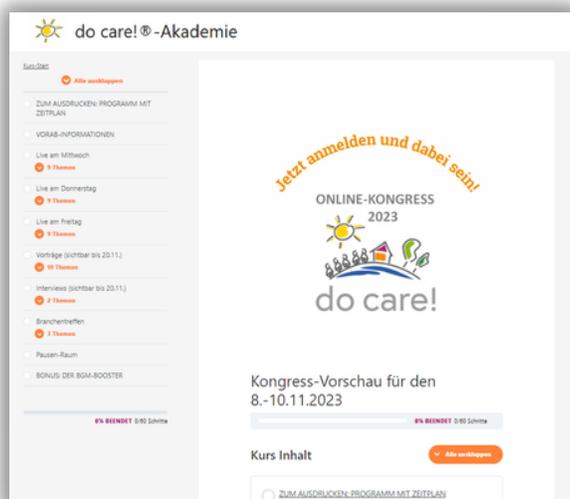
ohne  
Uhrzeit:  
Pausenraum

## Pausen-Raum

Wie im letzten Jahr können Sie sich mit anderen Kongress-Teilnehmenden treffen. Sie brauchen dazu Kamera und Mikro. Auch diesen Zoom-Link finden Sie im Login-Bereich.

## WICHTIG

Auch wenn Ihr Schmetterling als Eintrittskarte für alles gilt: Bitte achten Sie darauf, dass Sie sich **eine gesunde Portion aussuchen!** Wie auf einem Präsenz-Kongress vor Ort: Schauen Sie für jeden Tag, welche Events für Sie nützlich sein können. **Weniger ist mehr!**



Sie sollen und können (vermutlich) sich nicht 3 Tage freinehmen ...

## DESHALB JETZT SCHON PLANEN

Die Kongress-Vorschau für Ihre Planung finden Sie hier:  
<https://do-care-akademie.de/kurs/kongress-vorschau-2023>

## Beiträge von Gesund-Führen-Trainer\*innen

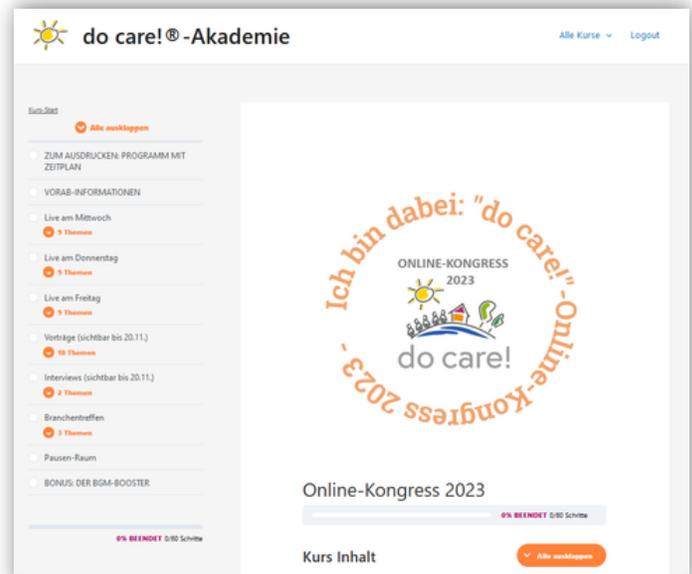
Sie finden den Login-Bereich zu unserem Online-Kongress auf meiner Website, und zwar hier:

<https://do-care-akademie.de/kurs/online-kongress-2023>

**Ihre individuellen Einlog-Daten** erhalten Sie rechtzeitig vor dem Online-Kongress-Start, spätestens am 7.11. Von dort aus gelangen Sie zu allen Veranstaltungen und Vorträgen. Loggen Sie sich gern schon probeweise ein.

**Achtung: Bitte nicht verwechseln mit der öffentlich zugänglichen Kongress-Vorschau, siehe Seite 2 unten!**

Oben im orangenen Kreis steht "Ich bin dabei" (und nicht mehr "Jetzt anmelden" - ist ja klar).



Gesund Führen in Behörden, Kliniken, Unternehmen



**Gesund-Führen-Trainer/in**

- ausgebildet nach dem „do care!“-Konzept von Dr. Anne Katrin Matyssek -

Einige Vorträge sind entstanden im Rahmen der Gesund-Führen-Trainer\*innen-Ausbildung 2023. Inzwischen gibt es ja über 260 ausgebildete Trainer\*innen. Auch fürs nächste Jahr werden wieder 12 Leute aufgenommen.

Die nächste Ausbildung startet am 31.01.2024:

<https://www.do-care.de/gesund-fuehren-trainer-ausbildung/>

Informationen finden Sie als Erstes im Newsletter: Die Mittwoch-Mittag-Mail erscheint jeweils am 3. Mittwoch eines jeden Monats und ist abonnierbar unter

<https://www.do-care.de/newsletter>

**Am Freitag feiern wir!**

**Für mehr Wertschätzung und mehr Selbstwertschätzung ...**

Das Ende unserer 12. Qualitätswerkstatt und der Trainer\*innen-Ausbildung 2023 feiern wir am letzten Nachmittag unseres Online-Kongresses.

Bringen Sie sich für diesen Anlass gern ein leckeres Getränk mit, um auf unser aller Wohl anzustoßen und nochmal das Gemeinschaftsgefühl zu genießen.

Wir sind ja inzwischen ein bisschen zusammengewachsen - unverzichtbar wichtig in den aktuellen Zeiten, finde ich.

**Gute Laune dürfen Sie auch gern mitbringen!**



## Mittwoch, 8.11.2023 - Es geht los!

Bitte bringen Sie Ihren Schmetterling mit zur Eröffnungsveranstaltung! Wir werden ihn im Lauf des Meetings verwenden.

09:00 - 09:30

**LIVE!**

### Dr. Anne Katrin Matyssek

Alle da, fit, motiviert! Ideen für mehr Echte Anwesenheit (EA)

Online-Kongress-Eröffnung - Ankommen, Sich-Wohlfühlen - mit oder ohne Kamera

09:45 - 11:00

**LIVE!**

### Dr. Eva-Maria Schulte

Gesund Führen: Neue Impulse aus der Forschung und für die Transfersicherung

11:30 - 12:30

**LIVE!**

### Dr. Veneta Slavchova, Prof. Dr. Viktoria Arling, Dr. Jens Knispel

Soziale Kompetenzen im Berufsleben: Wie sich die Resilienz von Mitarbeiter:innen fördern lässt

**Bewegung 1 (Video mit Sandra Pittner) - PAUSE - 13:30 Uhr: Live-Entspannung 1 mit Anita Hampel**

14:00 - 15:00

**LIVE!**

### Michael Eiermann

Top 10 Motivationsstrategien für Führungskräfte

15:15 - 16:15

**LIVE!**

### Barbara Schade

Wertschätzend Feedback geben - wie geht das?

16:30 - 17:15

**LIVE!**

### Prof. Dr. Silke Surma

Viel Frust bei der Umsetzung der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen (GB Psych)

17:30 - 18:15

**LIVE!**

### BRANCHENTREFFEN VERWALTUNG

- moderiert von Dr. Jana Girisch

Eingeladen sind alle Menschen, die in oder für Verwaltungen / Behörden / den Öffentlichen Dienst tätig sind.

Meine Fragen am Abend an Sie:

- Was nehmen Sie mit?
- Wie sorgen Sie dafür, dass etwas von diesem Tag bleibt?
- Was wollen Sie sich jetzt noch gönnen?



# Was ich aus diesem Mittwoch mitnehme:



.....

.....



Der wichtigste Satz heute für mich persönlich:

.....

.....

Der wichtigste Satz heute für mich in beruflicher Hinsicht:

.....

.....



09:00 - 09:45

**LIVE!**

**Margit Urban**

Wie können Sie mit dem PERMA LEAD-Modell Wertschätzung zeigen?

10:15 - 11:15

**LIVE!**

**Kathrin Glaser-Bunz**

Mini-Impulse für ein gesünderes Miteinander und mehr Wertschätzung

11:30 - 12:30

**LIVE!**

**Reinhard Lenz**

Präventionskultur kann man nicht anfassen! Sicherheit und Gesundheit als Teil der Wertschöpfung sichtbar machen

**Bewegung 2 (Video mit Sandra Pittner) - PAUSE - 13:30 Uhr: Live-Entspannung 2 mit Anita Hampel**

14:00 - 15:00

**LIVE!**

**Carola Kleinschmidt**

Mini-Interventionen in der Stressprävention und -bewältigung

15:15 - 16:15

**LIVE!**

**Maike Wilk**

Kollegiale Beratung - nur mit Voranmeldung!

Mailen Sie einfach möglichst frühzeitig an: [Maike-Wilk@gmx.de](mailto:Maike-Wilk@gmx.de)

16:30 - 17:15

**LIVE!**

**Veronika Jakl**

In 9 Schritten zur erfolgreichen Prävention – Wie weit sind Sie schon?

17:30 - 18:15

**LIVE!**

**BRANCHENTREFFEN PRODUKTIONSBETRIEBE**

- moderiert von Nicole Weißhaupt

Eingeladen sind alle Menschen,  
die in oder für Produktionsbetriebe tätig sind

Nicht vergessen:

Bis zum 20.11. ist auch der BGM-Booster für Sie freigeschaltet - incl. Einstimmungswebinar ("Woran scheitert BGM?") und Ergebniswebinar!



Meine Fragen am Abend an Sie:

- Welche Booster-Ideen für Ihr BGM nehmen Sie heute mit?
- Der größte Booster sind SIE!! Was heißt das für Sie?

# Was ich aus diesem Donnerstag mitnehme:



Heute schon  
Wertschätzung  
geschenkt?

## Der wichtigste Satz heute für mich persönlich:

Damit alle da, fit, motiviert sind ...

- ... achten wir v.a. auf die Stärken der anderen
- ... zeigen wir einander, dass wir uns schätzen
- ... schauen wir, wie es den anderen geht
- ... begegnen wir uns offen und mit Respekt
- ... freuen wir uns gemeinsam über Erfolge
- ... erinnern wir einander an Pausen, Trinken & Co.

www.do-care.de

## Der wichtigste Satz heute für mich in beruflicher Hinsicht:

Das will ich einer  
lieben Kollegin  
empfehlen:

# Der do care!®-Baum

für mehr Echte Anwesenheit (EA)

"Alle da, fit,

selbständige Arbeitseinteilung  
und Pausen  
Halbfit-da-sein-Dürfen  
(ohne Präsentismus)  
Freundlichkeit  
was zu lachen  
Diversity  
Sinn  
Entscheidungen begründen  
Fairness  
Verantwortung



nach dem do care!®-Konzept:  
**"Alle da, fit, motiviert!"**



© Dr. Anne Katrin Matyssek

Auszug aus dem  
Wimmelbild von "do care!"

motiviert!"

Anwesenheit anerkennen  
selbständiges Arbeiten

Erfolge

wichtige Aufgaben

gescheites Equipment

Mehrarbeit würdigen

"ich sehe das"

Respekt

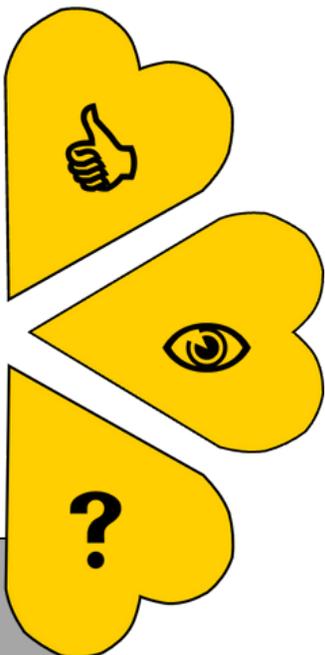
danke sagen

den Ausnahmezustand ansprechen

Zeit für Austausch

nach dem do care!®-Konzept:

**Mehr echte Anwesenheit (EA)**



# Freitag, 10.11.2023 - Abschluss-Tag mit Jubel-Stunde!

09:00 - 10:00

**LIVE!**

**Patrick Durner**

Mediensucht: Wo beginnt problematische Mediennutzung?

10:15 - 11:15

**LIVE!**

**Janice Williamson**

Betriebs- und Personalräte: Die Treiber der Gesundheit?

11:30 - 12:30

**LIVE!**

**Stephan Teuber**

Das PERMA-Modell einführen: Praxis-Beispiele

**Bewegung 3 (Video mit Sandra Pittner) - PAUSE - 13:30 Uhr: Live-Entspannung 3 mit Anita Hampel**

14:00 - 15:00

**LIVE!**

**Dr. Jörg-Peter Schröder**

Embodiment-basiertes Tapping

15:15 - 16:30

**LIVE!**

**Prof. Dr. Frank Unger**

Führungskraft XY ungelöst - Was ich immer schon über Führung wissen wollte

16:45 - 17:15

**LIVE!**

**Dr. Anne Katrin Matyssek**

Jubel-Stunde mit Trainer\*innen-Zertifikatverleihung, Ausblick und Kongress-Abschluss

17:30 - 18:15

**LIVE!**

**BRANCHENTREFFEN KLINIK / PFLEGE**

- moderiert von Désiré Schulze -  
Eingeladen sind alle Menschen,  
die in oder für Kliniken oder in  
der Pflege tätig sind



## Fit und voller Energie im Job!

Ich bin stolz auf meine Stärken und (unsere) Erfolge.

Bei Stress atme ich erst mal tief durch und langsam aus.

Ich achte auf das, was ich brauche und passe auf mich auf.

Wenn wir uns unterstützen, geht vieles leichter: "do care!"

Ich sage offen, wenn mir etwas zu viel wird.

SelfCare: Je netter ich zu mir selbst bin, desto ...



Die Tipps am heutigen Abend:

**Was ich aus diesem Freitag mitnehme:**



.....

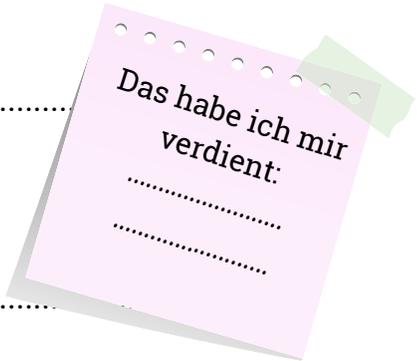
.....

.....

**Der wichtigste Satz heute für mich persönlich:**

.....

.....



**Der wichtigste Satz heute für mich in beruflicher Hinsicht:**

.....

.....



## Vorträge

zu sehen  
bis zum  
20.11.2023

**Simone Milz**

10 Jahre BGM: Hürden, Erfolge und aktueller Stand im kirchlich-sozialen Bereich



zu sehen  
bis zum  
20.11.2023

**Alexandra Gerstner**

Agile Organisationsentwicklung in der öffentlichen Verwaltung



zu sehen  
bis zum  
20.11.2023

**Bettina Löhr und B. Ludwika Fichte**

Gesund und resilient führen, empathisch und trotzdem durchsetzungsstark



zu sehen  
bis zum  
20.11.2023

**Prof. Dr. Michael Falkenstein**

Ältere Autofahrer - Fahreignung im höheren Lebensalter: Verstehen, erkennen, unterstützen



zu sehen  
bis zum  
20.11.2023

**Prof. Dr. Claudia Kardys**

Nudging in der betrieblichen Gesundheitsförderung



zu sehen  
bis zum  
20.11.2023

**Marit Bartetzko, Melanie Trommer, Sofie Grundmann und Luisa Sieloske**

SelfCare - mehr als nur Teetrinken und Pause machen - eine Diskussion aus verschiedenen Perspektiven



zu sehen  
bis zum  
20.11.2023

**Ursula Dangelmayr**

Kernkompetenzen von Führungskräften im Umgang mit Emotionen



zu sehen  
bis zum  
20.11.2023

**Dr. Sven Bartosch**

Bedeutung vom Sinn der Arbeit im Seminar erlebbar machen



zu sehen  
bis zum  
20.11.2023

**Karolin Schilp**

Die 5 größten Fehler im BEM



zu sehen  
bis zum  
20.11.2023

**Prof. Dr. Stefanie André**

BGM-Branchen-Kompass Altenpflege



## Vorträge

zu sehen  
bis zum  
20.11.2023

### **Karin Vittinghoff**

Fehlzeiten reduzieren: Ein nützlicher Nebeneffekt der Mitarbeiterberatung



zu sehen  
bis zum  
20.11.2023

### **Jonas Treixler**

Fehlzeiten effektiv managen: Nachhaltig, messbar und in gemeinsamer Verantwortung



zu sehen  
bis zum  
20.11.2023

### **Dr. Jana Girisch**

Ungeklärte Konflikte und ihre Auswirkungen auf Fehlzeiten



zu sehen  
bis zum  
20.11.2023

### **Christina Griesel**

Präsentismus - das unterschätzte Phänomen und wie ein guter Umgang damit gelingt



zu sehen  
bis zum  
20.11.2023

### **Prof. Dr. Manfred Betz**

Neues aus der Stressforschung: Einfluss von mentalem Stress auf Gesundheit und Lebensqualität



**Gönnen Sie sich auch beim Vorträge-Schauen eine Bewegungspause mit den Videos von Sandra Pittner!**

zu sehen  
bis zum  
20.11.2023

### **Katrin Gausmann**

Hygge - Mehr als Zimtschnecken und Kerzenschein - Was wir aus der Hygge-Philosophie der Dänen für mehr Gesundheit in Unternehmen lernen können



zu sehen  
bis zum  
20.11.2023

### **Annette Bantel-Kochan**

BGM und Gesund Führen aus der Sicht des Graves-Werte-Modells



zu sehen  
bis zum  
20.11.2023

### **Moritz Bald**

Stressoren und Ressourcen bei Führungstätigkeiten: Analyse und Gestaltung



### **TIPP:**

Wer auch über den 20.11.2023 hinaus Zugang zu den Vorträgen haben möchte, kann schon im November ein Ticket für den Online-Kongress 2024 erwerben: Hierin ist der Zugang zu den o.g. Vorträgen des Kongresses 2023 bis zum 31.01.2024 enthalten.

## Interviews

zu sehen  
bis zum  
20.11.2023

### Melanie Bangert

Erschöpft oder Burnout? Wie gehe ich als aufmerksame Führungskraft damit um?

zu sehen  
bis zum  
20.11.2023

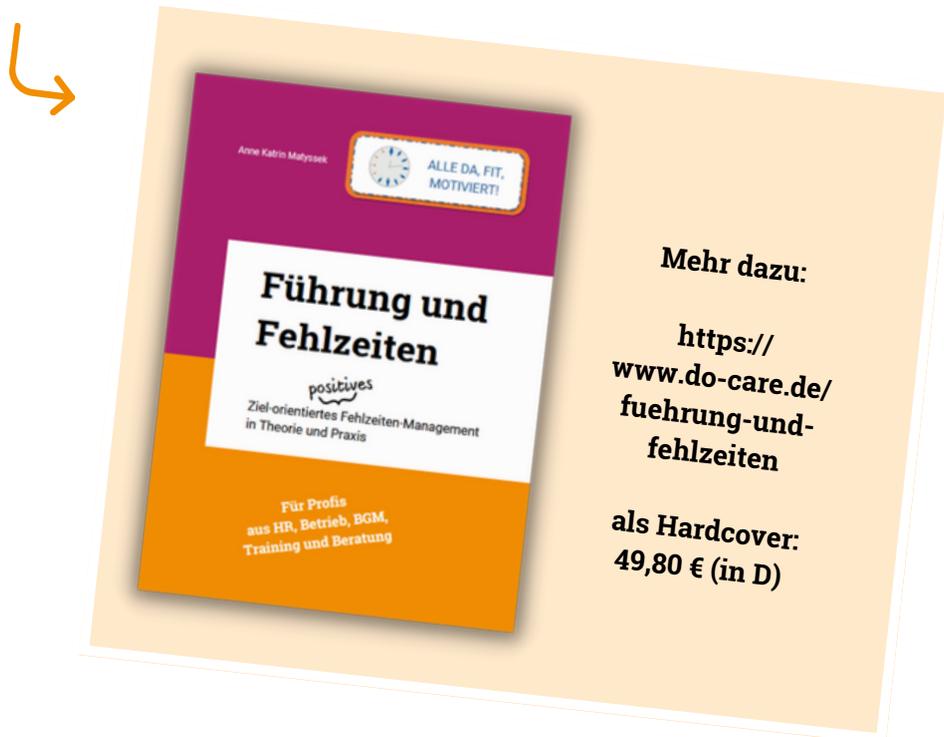
### Dr. Eike Treis-Hoffmann

Lunch & Learn und Flourish - Programme zu Achtsamkeit und Positiver Psychologie bei der DHL Group

zu sehen  
bis zum  
20.11.2023

### Anne Katrin Matyssek auf dem Online-Kongress "Pioniere der Prävention" von Veronika Jaki

Fehlzeiten als Tür-Öffner für eine gesündere Kultur

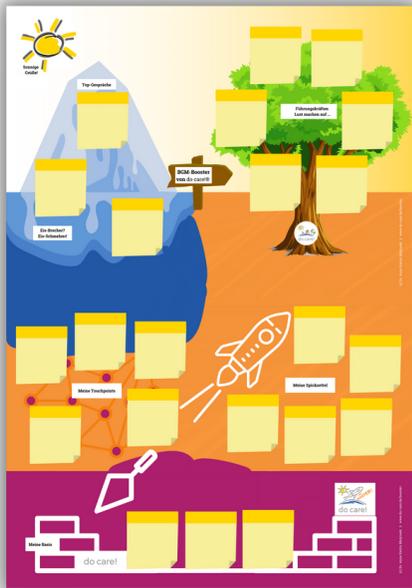


### "Alle da, fit motiviert!" - Das ist auch Ihr Ziel?

Dann sind Sie hier genau richtig - als Profi, der mit Führungskräften arbeitet oder dafür Trainer\*innen sucht: Positiv und ziel-orientiert.  
Denn Fehlzeiten-Senken geht heute anders.

Schauen Sie sich doch mal den Train-the-Trainer-Turbo-Tag an:  
<https://do-care-akademie.de/ttt-tt>





## Der BGM-Booster

mit seinen 22 kurzen Videos und ergänzenden Materialien für Ihr BGM ist bis zum 20.11.2023 noch für Sie freigeschaltet, das wissen Sie. Nutzen Sie auch die Möglichkeit, am Einstimmungs- und am Ergebnis-Webinar teilzunehmen.

Nach dem 20.11. wird der BGM-Booster aus dem Netz genommen.



## Die Online-Ausstellung "20 Jahre do care!"

zeigt Ihnen an meinem Beispiel, wie (holprig, stolprig) mein Weg in Sachen "Gesundheit im Unternehmen" verlaufen ist. Am 09.01.2003 wurde die Marke "do care!®" beim Deutschen Patent- und Markenamt (DPMA) registriert. Der Besuch der Ausstellung über die letzten 20 Jahre (samt Tiefschlägen und Highlights) bietet Ihnen Gedankenanstöße zu Ihrem eigenen Weg ins BGM. Für den Fall, dass die 3D-Variante schwierig für Ihre Technik sein sollte, gibt es auch 11 separate Videos zu den einzelnen Ausstellungsräumen.



**Der Team-Kalender 2024 mit 12x3 Fragen für positive Meetings** begleitet Führungskräfte und ihre Teams durchs Jahr - mit den Fragen und Figuren, die Sie hier im Kongress-Begleiter schon kennengelernt haben. Dazu gehören auch 2 Plakate im Format A2. 24,80 € zzgl. 19 % MWSt (in D).

<https://www.do-care.de/team-kalender/>

Das war unser Online-Kongress 2023 - wie schön, dass Sie dabei waren!



## Gesund führen - Fehlzeiten senken.

Melden Sie sich an zur Mittwoch-Mittag-Mail.

Bleiben Sie auf dem Laufenden.

Bleiben Sie dran:

do care!® 

<https://www.do-care.de/>

Auf Wiedersehen am 6. bis 8. November 2024! - Mittwoch bis Freitag



Und bis dahin  
mit Herz  
und  
Lebensfreude:

do care!