

## 2. Offener Dortmunder Gesundheitstag für Führungskräfte am 23. März 2018

Moderation: Claus Lufen, bekannt u.a. als ARD Sport Kommentator



Westfälischer Industrieclub – Markt 6 – 44137 Dortmund

Tagungsablauf „Warum Achtsamkeit?“

ab 9:30 Uhr	<b>Einlass / Registrierung</b> (Möglichkeit zum Besuch der Gesundheitsstände)
10:15 Uhr	<b>Begrüßung und Eröffnung</b> Heidi Nickel, Vorstandsvorsitzende der MGG eG Carsten Jäger, Leiter Marketing Dortmunder Volksbank eG
10:30 Uhr	<b>Stark durch gemeinsame Werte: Genossenschaft</b> <b>Gastredner:</b> Ralf W. Barkey, Vorstandsvorsitzender des Genossenschaftsverband Verband der Regionen e.V.
11:00 Uhr	<b>MGG Academy – Kann man Achtsamkeit lernen?</b> Heidi Nickel, Vorstandsvorsitzende der MGG eG Heike Henkel, Olympiasiegerin und Mentalcoach im Sport
11:30 Uhr	<b>Ernährung und Stress</b> Hanna-Kathrin Kraaibeeck, Diplom-Oecotrophologin
12:00 Uhr	<b>Gemeinsam mehr Gesundheit erleben - Dortmunds erste Schülergenossenschaft „GoFit“</b> Marion Loeser, stellv. Schulleiterin Paul-Ehrlich Berufskolleg der Stadt Dortmund

**Tagungsablauf „Warum Achtsamkeit?“**



<b>12:30 Uhr</b>	<b>Mittagspause</b> (Möglichkeit zum Besuch der Gesundheitsstände)
<b>13:30 Uhr</b>	<b>Meine Erfahrungen zum Thema Achtsamkeit</b> <b>Keynote Talk:</b> Christine Westermann, Fernseh- und Radiomoderatorin, Journalistin und Autorin
<b>14:15 Uhr</b>	<b>Resilienz - Wirksamkeit für Führen und Führung</b> Stephan Dopheide, DAK Gesundheit
<b>14:45 Uhr</b>	<b>Best Practice Jobcenter Dortmund: Gerade oder trotz stressiger Zeiten – Mut zur Pause</b> Jörg Dannenberg, stellv. Geschäftsführer des Jobcenters Dortmund
<b>15:15 Uhr</b>	<b>Podiumsdiskussion mit den Referenten</b> Moderation: Claus Lufen
<b>16:00 Uhr</b>	<b>Ende der Veranstaltung mit abschließendem Networking und Besuch der Gesundheitsstände</b>