



CARNA • Journal

**Sehr geehrte Mitstreiter*innen,
liebe Geschäftsfreunde, liebe Verbundbetriebe,**

heute erhalten Sie die 48. Ausgabe unseres CARNA Journals.

Profitieren auch Sie von den Erfahrungen des Verbundprojektes CARNA „gesund und sicher am Arbeitsplatz“ und erhalten Sie weitere Informationen unter www.carna-verbund.de.

Viel Freude beim Lesen!

INHALT

- ⇒ Gesundheitsförderung: „Lass mich in Ruhe damit.“
- ⇒ 31. CARNA Netzwerktreffen in Berlin
- ⇒ Veranstaltungstipps



Wenn Sie näheres zu einem Thema erfahren möchten oder ein Thema aus Ihrer Sicht erwähnt werden soll, sprechen Sie uns an. Wir freuen uns, Ihr Interesse an gesunden Arbeitsplätzen.

Gesundheitsförderung: „Lass mich in Ruhe damit.“

Wissen über Gesundheit reicht nicht aus, um einen aktiven gesunden Lebensstil im Alltag umzusetzen. Jeder weiß wie wichtig Bewegung, Ernährung und Entspannung ist, jedoch lebt nur jeder neunte Mitbürger rundum gesund. (DKV-Report) Nicht das fehlende Wissen verursacht die hohe Krankheitslast in Deutschland, sondern die mangelnde Umsetzung etwas für seine Gesundheit zu tun. Dies verdeutlicht, dass Wissen noch lange nicht ausreicht, um uns zum Handeln zu motivieren. Umso wichtiger ist es zu verstehen, was uns Menschen daran hindert, trotz Gesundheitswissen aktiv zu werden.

Gewusst, nicht getan!

Das Geheimnis sind unsere „inneren Barrieren“ und nicht allein die fehlende Zeit oder Möglichkeit. Innere Barrieren sind Einstellungen oder Gedanken, die uns daran hindern, das zu verwirklichen, was wir uns vorgenommen haben, trotz allem Wissen. „Ich bin zu träge, müde, gestresst, habe keine Lust, habe Angst mich zu blamieren, ich schaffe das nicht, doch nicht mehr in meinem Alter, Angst vor dem

www.carna-verbund.de

Scheitern ...“ Kommen Ihnen einige Gedanken bekannt vor?

Wie überzeugt sind wir von uns selbst, dass wir durch aktives Zutun unsere Gesundheit verbessern können? Die Antwort ist der Grundstein um persönlich loszulegen. Die Barriere der psychologischen Distanz, also dass uns Krankheit als weit weg und nicht relevant erscheint, hält uns zusätzlich vom aktiven Handeln ab.

Und haben wir verschiedene Ansprüche, was wir in 24h unbedingt unterbringen möchten oder subjektiv betrachtet auch wirklich müssen. Dies sind wiederum Hürden für das Gelingen im BGM.

In unserem CARNA Netzwerk haben Betriebe genau dies erkannt und probieren einen neuen Weg aus. Sie ermöglichen ihren Mitarbeitenden selbst zu entscheiden, was Ihnen aktuell guttut. Sie lernen nach eigenem Interesse und Tempo die wesentlichen Aspekte einer gesunden Lebensführung kennen.

Wollen Sie mehr erfahren? Dann klicken Sie [hier](#).



in Kooperation mit



VERBAND KOMMUNALER
UNTERNEHMEN e.V.
ABFALLWIRTSCHAFT
UND STADTREINIGUNG VKS®

Ihre Ansprechpartner/in

Dr. Hamid Saberi
Trainer A/B

☎ (030) 31582 466
✉ h.saberi@uve.de

Anika Klug-Winter
Wirtschaftspsychologie

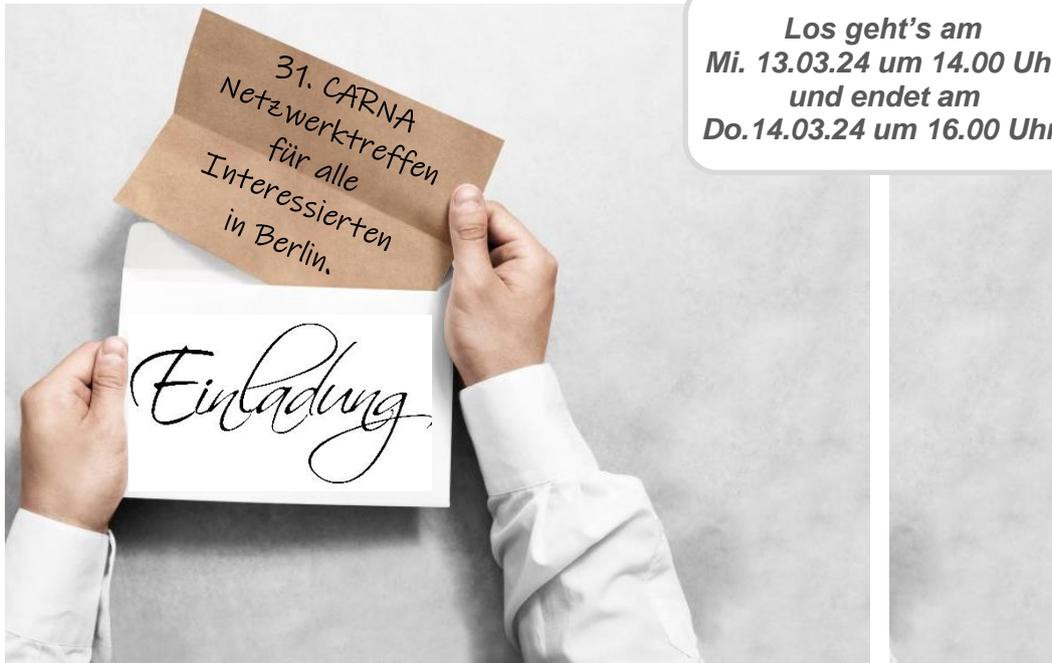
☎ (030) 31582 464
✉ a.klug@uve.de

Vincent Herzog
Arbeitspsychologie

☎ (030) 31582 466
✉ v.herzog@uve.de



Herzlich Willkommen zum CARNA-Netzwerktreffen



News

CARNA Verbund seit 2007



[mehr Infos](#)

Mittwoch und Donnerstag am 13. und 14. März 2024

treffen sich in Berlin Praktiker*innen aus Unternehmen, um Erfahrungen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement auszutauschen.

Das persönliche Netzwerken bietet Unternehmen die Möglichkeit, sich mit Verantwortlichen aus anderen Betrieben zu unterhalten, von den praktischen Erfahrungen zu profitieren sowie eigene Erkenntnisse mitzuteilen. Vor allem die Praxisbeiträge aus den Betrieben bereichern die beiden Tage enorm.

Lernen Sie erprobte Instrumente, Methoden und Konzepte zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement und Personalarbeit kennen.



Auf der Agenda steht:

- 🔥 Gesundheit maßgeschneidert auf die einzelnen Mitarbeitenden, unabhängig von Arbeitszeit und Beschäftigungsform
- 🔥 Black Box „Mann“ – Männergesundheit | Jüngste Erkenntnisse aus der Praxis
- 🔥 Verträgliche Gesprächsführung - Vorteile vom verträglichen Kommunikationsstil

Hier geht es zum ausführlichen Programm und zur Anmeldung.

Seien Sie dabei und nehmen Sie hilfreiche Informationen und Lösungen für Ihr BGM mit.

Haben Sie Fragen? Dann schreiben Sie eine E-Mail an a.klug@uve.de oder rufen Sie unter 03031582464 direkt an.

Veranstaltungen



Organisation der betrieblichen Nachhaltigkeit

wann: 20.02.2024

wo: Online

[mehr Infos](#)

Aktuelle Urteile im Winterdienst

wann: 08.03.2024

wo: Online

[mehr Infos](#)