

## Programm zum 29. CARNA Erfahrungsaustausch

in der Kalckreuthstrasse 4, 10777 Berlin



### Mittwoch, 22.03.2023

#### 14.00 Uhr Begrüßung

Gemeinsame Runde - Erfahrungen austauschen, neue Impulse erhalten

#### Neuigkeiten aus Ihrer betrieblichen Praxis

- ↳ Aktuelles aus den Betrieben
- ↳ Worin liegen derzeit die Herausforderungen und Aufgaben?
- ↳ Welche Themen werden in Zukunft wichtig?

17.15 Uhr Zusammenfassung und

17.45 Uhr Ende 1. Tag

#### 18.00 Uhr gemeinsames Abendessen

in der Schöneberger Weltlaterne,  
Motzstrasse 61 10777 Berlin



CARNA wird in Kooperation mit der Sparte Abfallwirtschaft und Stadtreinigung VKS des Verbands kommunaler Unternehmen e.V. durchgeführt.

### Donnerstag, 23.03.2023

#### 09.00 Uhr Begrüßung

#### Einstieg in den Tag

Zusammenfassung Vortag und Austausch über Erfahrungswissen

#### 10.00 Uhr Praxisbeitrag aus einem Betrieb

- ↳ Erfahrungsberichte über neue Vorhaben
- ↳ Erste Erkenntnisse und Vorgehensweisen

#### 12.00 Uhr Mittagessen

#### 13.30 Uhr Müdigkeit, Erschöpfung, Leistungsminderung

- ↳ Coronawelle, Ukrainekrieg, Energiekrise: psychisch müde und trotzdem den Arbeitsalltag stemmen
- ↳ Wie können die Beschäftigten unterstützt werden?
- ↳ Welche Erfahrungen haben die Betriebe dazu?

#### 14.30 Uhr BGF im Alltag, trotz Arbeit, Privatleben und Zeitmangel

- ↳ Klare, praktische Anleitung zu Gesundheit, Bewegung, Ernährung, Erholung und Resilienz auf eine ganz neue Art und Weise
- ↳ Vorstellung WiederFit für die Praxis
- ↳ Übungen für den Alltag vor Ort zum Testen.

#### 15.30 Uhr Zusammenfassung und Themenwünsche

#### 16.00 Uhr Ende 2. Tag