

# Schlaf

Ein karrierefördernder Zustand

**DIENSTAG, 19. MÄRZ 2019**  
**DYNAMIKUM PIRMASENS**

EINLADUNG

**GESUNDE MITARBEITER –  
GESUNDES UNTERNEHMEN**

Ein Forum für betriebliches  
Gesundheitsmanagement (BGM)  
in Pirmasens und der Westpfalz

Initiiert durch

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.



## STARKE PARTNER

Kräfte bündeln, Anreize schaffen, Impulse setzen und das betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) anschieben – das sind die gemeinsamen Ziel der Partner aus Verwaltung und freier Wirtschaft vor Ort.

Ein Forum für betriebliches  
Gesundheitsmanagement (BGM)  
in Pirmasens und der Westpfalz.

Aus der Region für die Region.

Veranstalter &  
Initiatoren

Starke  
Partner



**SEFRIN & PARTNER**  
UNTERNEHMENSBERATUNG

**PS: PIRMASENS  
MARKETING**

**Netzwerk  
BGUVM**  
Betriebliches Gesundheitsmanagement  
Vereinarbeitsmanagement

**PS: AMT FÜR  
WIRTSCHAFTSFÖRDERUNG  
UND LIEGENSCHAFTEN**  
Pirmasens

**PRO  
FACHKRAFT**  
WESTPFALZ  
www.pro-fachkraft.de

**DYNAMIKUM**  
Science Center  
Pirmasens

**WFG**  
Wirtschaftsförderungsgesellschaft Südwestpfalz



**Rosenstadt** | ZWEIBRÜCKEN

HERAUSGEBER: AOK Rheinland-Pfalz/Saarland • KOMMUNIKATIONS-, EDITORIAL DESIGN & REALISIERUNG: © ULTRAVISUELL • Design & Marketingagentur • www.ultravisuell.agency • WORT-BILD-MARKEN: Rechteinhaber der abgebildeten Wort-Bild-Marken sind die Eigentümer.  
TEXTE: Text: Dr. Weeß © Dr. Weeß • Text: Dynamikum © Dynamikum • Text: Gesunde Mitarbeiter © Ultravisuell • BILDNACHWEISE: Portrait: Dr. Weeß © Dr. Weeß • Titel: Sleeping Businesswomen © Sergey Nivens / Adobe Stock.

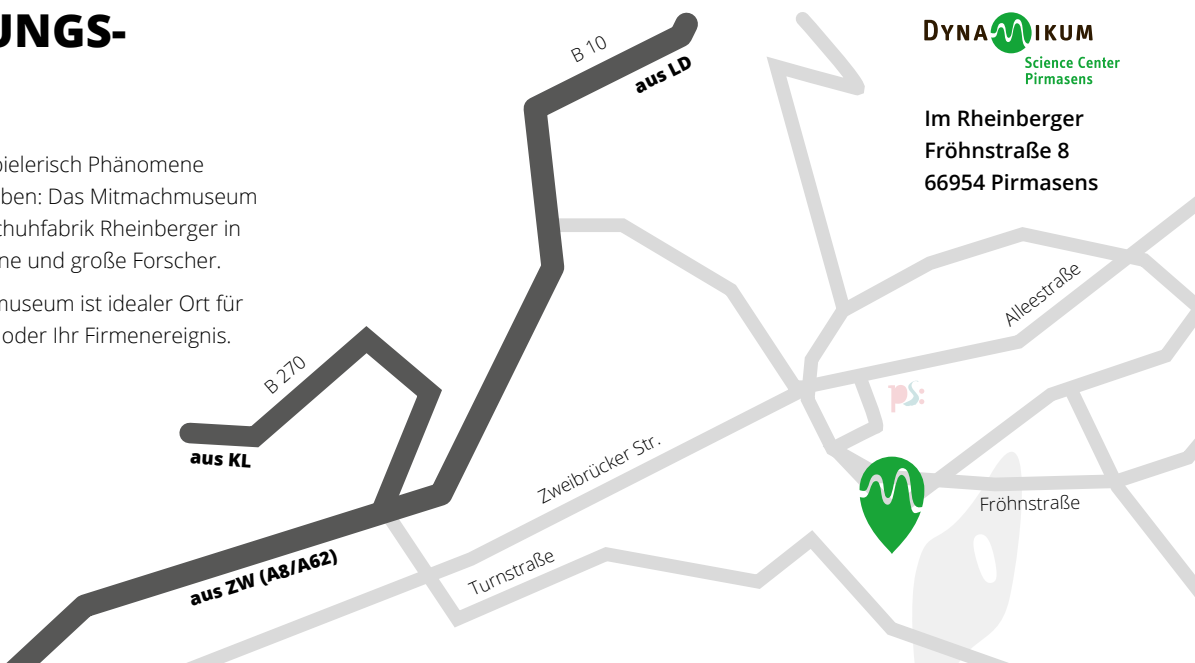
## VERANSTALTUNGS- LOCATION

Kurbeln, rennen, springen und spielerisch Phänomene und Naturgesetze der Physik erleben: Das Mitmachmuseum Dynamikum in der ehemaligen Schuhfabrik Rheinberger in Pirmasens ist ein Erlebnis für kleine und große Forscher.

Das Science Center und Technikmuseum ist idealer Ort für Seminare, Workshops, Tagungen oder Ihr Firmenereignis.

Informieren Sie sich gerne  
über alle Möglichkeiten:

06331 239 430  
info@dynamikum.de  
www.dynamikum.de



**DYNAMIKUM**  
Science Center  
Pirmasens

Im Rheinberger  
Fröhnstraße 8  
66954 Pirmasens

# GESUNDE MITARBEITER – GESUNDES UNTERNEHMEN

*Klar:* Mitarbeiter, vor allem gesunde Mitarbeiter, sind Erfolgsfaktoren. Leistungsfähigkeit und ein wacher Geist tragen grundsätzlich dazu bei, im Job gute Ergebnisse zu erzielen. Viele Faktoren bestimmen den Gesundheitszustand. Und einer dieser Faktoren ist der Schlaf bzw. viel mehr ein gesunder Schlaf.

*Zugegeben:* Der Titel des Vortrags provoziert. Schlaf als karrierefördernden Zustand zu betrachten verursacht wohl bei der Großzahl der Arbeitgeber wahrscheinlich zunächst (frei nach dem Motto „Schlafen während der Arbeit? Und dann Karriere machen wollen?“) Bluthochdruck. Wir können Sie aber direkt beruhigen. Der Vortrag beinhaltet keine Anleitung für Arbeitnehmer, auf der Arbeit einen gesunden Schlaf zu vollrichten.

*Ganz im Gegenteil!* Wie Sie als Arbeitgeber den Schlaf Ihrer Mitarbeiter nutzen bzw. vielleicht sogar fördern können, um Ihrem Unternehmen einen gesunden Nutzen zu stiften – das ist der Inhalt.

Hierzu liefert Dr. Hans-Günter Weeß in seinem Vortrag eine ausgeschlafene Anleitung – lassen Sie sich überraschen.

*Wir freuen uns auf Ihr Kommen!*



]] **Nur wer  
ausreichend schläft,  
erhöht seine  
Karrierechancen  
langfristig.** [[

**DR. HANS-GÜNTER WEEß**

Dr. Hans-Günter Weeß beschäftigt sich seit mehr als 20 Jahren klinisch und wissenschaftlich mit dem Schlaf und seinen Störungen. Er ist Leiter des Interdisziplinären Schlafzentrums am Pfälzlinikum Klingenmünster. Seit 2008 ist er Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM).

Dr. Weeß ist seit vielen Jahren in der schlafmedizinischen Fort- und Weiterbildung tätig, so unter anderem als Dozent an der Universität Koblenz-Landau und am Weiterbildungsstudiengang in psychologischer Psychotherapie der Universität Koblenz-Landau.

Weiterhin hält er Vorträge und Seminare bei Fachkongressen, Patientenveranstaltungen, Weiterbildungsstätten und Unternehmen. Er hat es sich zur Aufgabe gemacht, das Wissen über Schlaf und Schlafstörungen zu verbreiten. Dabei ist ihm eine Verbesserung der Behandlung von Patienten mit Schlafstörungen in unserem Gesundheitssystem ein besonderes Anliegen.

Im Jahr 2014 erhielt er vom „Das Schlafmagazin“ den Somnus für besondere Verdienste in der Schlafmedizin. Er ist Autor von Fachbüchern und veröffentlicht eigene wissenschaftliche Studien in Fachzeitschriften.

Im November 2018 ist sein neues Buch „Schlaf wirkt Wunder“ bei Droemer Verlag erschienen.

## PROGRAMM

19. MÄRZ 2019

- 15.00 Uhr** **Come-together**  
In der „Forum-Area“ (2.OG) präsentieren sich die Kooperationspartner
- 15.50 Uhr** **Begrüßung**  
Willi Hölzle  
Bezirksgeschäftsführer  
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland  
Rolf Schlicher  
Geschäftsführer Dynamikum
- 16.00 Uhr** **Vorwort**  
Markus Zwick  
Bürgermeister der Stadt Pirmasens
- 16.10 Uhr** **Keynote**  
**Schlaf – ein karrierefördernder Zustand**  
*Wie ausreichend Schlaf die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und die Karriere fördert.*  
Dr. Hans-Günter Weeß
- ab ca. 17.10 Uhr** **Stay-together**  
Netzwerken bei Imbiss und Getränken.  
Bei Interesse: geführte Tour durch das Dynamikum
- Moderation** Mark Schlick  
Amtsleiter  
Amt für Wirtschaftsförderung und Liegenschaften Stadt Pirmasens

## ANMELDUNG

Die Teilnahme ist generell kostenfrei. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Wir bitten deshalb um frühzeitige Anmeldung bis spätestens **Freitag, 15. März 2019**. Die Reihenfolge der Anmeldung entscheidet. Falls Sie absagen müssen, teilen Sie dies bitte per Mail mit.

Zur Anmeldung nutzen Sie bitte folgenden Bitly-Link:  
**<https://bit.ly/2GM7N1g>**

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

**Silke Reichel, AOK Rheinland-Pfalz/Saarland**  
Tel. 06331 802 329  
E-Mail: [silke.reichel@rps.aok.de](mailto:silke.reichel@rps.aok.de)

### HINWEISE

1) Bitte beachten Sie, dass bei der Veranstaltung möglicherweise fotografiert und/oder gefilmt wird. Mit Ihrer Teilnahme an der Veranstaltung willigen Sie ein, dass ggf. Fotos und/oder Filmaufnahmen Ihrer Person für die Veröffentlichung in Print, Online, Soziale Netzwerke etc. genutzt werden. 2) Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.