


PROGRAMM 2022



**Strategien für mehr
Erfolg im
Unternehmen Leben.**

**Ernährung. Bewegung.
Mentale Fitness.**

12. November 2022

www.mental-in-form.at

WAS IST MENTAL. IN FORM?

MENTAL. in Form ist ein einzigartiges Sport- und Gesundheitsforum in Österreich, bei dem bekannte Sport-Legenden und Spezialist:innen ihre Erfolgsstrategien – in den Kernbereichen Ernährung, Bewegung, mentale Fitness und Resilienz – für den alltäglichen Gebrauch für die Teilnehmer:innen beleuchten und Zusammenhänge herunterbrechen und präsentieren. Die mentale und körperliche Fitness, die private, wie auch Aspekte der betrieblichen Gesundheitsförderung stehen im Fokus des Events.



Unser Leben wird immer komplexer, das Tempo immer höher, die Herausforderungen immer größer. Körperliche aber vor allem mentale Fitness sind das, was wir alle dringender brauchen, denn je.

Gesundheitsstudien zeigen auf, dass stressbedingte Krankheiten immer mehr zunehmen. Die Zahl der Fehltage in der Arbeit aufgrund von psychischen Erkrankungen steigt massiv. Alle Studien der letzten Jahre zeichnen ein alarmierendes Bild, weniger als ein Drittel der Bevölkerung erfüllt die Bewegungsempfehlungen der WHO (Quelle: BSO/Sports-Econ-Austria). Fakten, die ausschlaggebend für die Etablierung von MENTAL. in Form – dem Sport- & Gesundheitsforum waren.

Themen wie mentale Stärke, körperliche Fitness, Ernährung Resilienz & Changemanagement werden bei MENTAL. in Form in einem ganzheitlichen Ansatz, der die Teilnehmer:innen inspiriert, befähigt und vernetzt, im Tagesseminar zusammengefügt. Der Impuls für eine weiterführende Auseinandersetzung mit diesen Themen, der auf authentischen Einblicken in die Motivationstechniken und Erfolgsstrategien von Weltmeister:innen, Olympiasieger:innen, Extremsportler:innen und Spezialist:innen fußt, ist der Hauptfokus dieses Events – für ein selbstbestimmtes, gesundes und erfolgreiches Privat- und Berufsleben.

DIE VERANSTALTER

younion
Die Daseinsgewerkschaft

younion ist die Interessenvertretung der künstlerisch, journalistisch, programmgestaltend, technisch, kaufmännisch, administrativ, pädagogisch unselbstständig oder freiberuflich Tätigen in den Bereichen Kunst, Medien, Erziehung, Bildung und Sport. Younion vertritt Mitglieder in über 200 verschiedenen Berufsgruppen, die in mehr als 2.100 österreichischen Städten und Gemeinden tätig

sind. Die Gemeindebediensteten sind hauptsächlich im Gesundheitswesen, öffentlichem Verkehr, Ver- und Entsorgungseinrichtungen (Elektrizität, Gas, Wasser, Abfall etc.), im Bildungssektor, im Rahmen von sozialen Dienstleistungen, Bestattung und in der öffentlichen Gemeindeverwaltung im Einsatz. Younion ist eine überparteiliche Interessenvertretung. Die Mitgliedschaft ist freiwillig.

VSW Sport

Die VSW Sport GmbH ist seit ihrer Gründung im Jahr 2010 im Bereich Sportmarketing & Eventmanagement tätig und trägt mit ihren Aktivitäten zur Förderung des Berufsbildes der Sportlerinnen und Sportler in Österreich entscheidend bei.

**spOrts
selection**
legends
marketing
events

SPORTS.Selection vermittelt ehemalige und aktive Spitzensportler:innen für Firmenevents, Vorträge & Seminare, Incentives und Aktivitäten mit Mitarbeiter:innen und Kund:innen. Viele der Sport-Legenden stehen für Meet&Greets, Moderationen, als Testimonial, für Influencer-Marketing, (TV-) Expert:innen, Pro-Am's oder diverse Shows zur Verfügung. Die Keynotes und Workshops umfassen Themen wie Erfolg &

Motivation, Mentale Fitness & Stärke, Persönlichkeit & Team, Health & Life Balance, Management & Führung sowie Resilienz – Hindernisse & Krisenmanagement.

HERZLICH WILLKOMMEN ZU MENTAL. IN FORM!

Vorwort von Christian Meidlinger

Sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen,

körperliche Gesundheit und geistige Fitness sind Voraussetzungen für ein erfülltes und erfolgreiches Berufsleben. Als Gewerkschaft begrüßen wir jede Initiative, die in diesem Bereich – der ja auch unserem Bekenntnis zu lebenslanger Fortbildung Rechnung trägt – Akzente setzt.

Die heutige Arbeitswelt konfrontiert die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer mit immer neuen Herausforderungen. Stichwort Corona und Digitalisierung: Die Coronakrise stellt Unternehmen, sowie Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer vor Herausforderungen, die unter Umständen Zukunftsangst und Stress hervorrufen. Dies zusätzlich zum vorherrschenden Trend der Überlastung im Job durch neue oder zusätzliche Aufgaben ist laut Studien Auslöser für Unzufriedenheit und trübt den optimistischen Blick in die Zukunft.

Den Auswirkungen der Coronakrise und dem oben beschriebenen Trend entgegenzuwirken ist eines der Anliegen dieses Events, das youunion _ Die Daseinsgewerkschaft als Partner unterstützt.

Ich hoffe, Sie profitieren von den Anregungen und Tipps, die im Laufe dieses Events von bekannten Sport-Legenden und Spezialisten vermittelt werden. Authentische Einblicke in die Motivationstechniken und Erfolgsstrategien von Sport-Legenden und Fachexpertinnen und -experten garantieren erprobtes Know-How aus erster Hand.



© Robert Rubak

Ich wünsche Ihnen allen abwechslungsreiche und interessante Stunden!

Mit gewerkschaftlichen Grüßen,



Christian Meidlinger
Vorsitzender der youunion _ Die Daseinsgewerkschaft

Wir bedanken uns herzlich für die freundliche Unterstützung unserer Partner:

youunion
Die Daseinsgewerkschaft

VSW Sport

spOrts selection
legends marketing events

AK WIEN

ARCHE DER WEISHEIT
AKADEMIA SOPHIA
www.akademia-sophia.com

WiG
WIENISCHES GEMEINSCHAFTSVERBUND

Für die Stadt Wien

WIENER STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP

easystaff
PASSION FOR PEOPLE

ganznormal.at
ES IST ZEIT, GANZ NORMAL
ÜBER SEELISCHE ERKRANKUNGEN ZU REDEN.

SPORT AUSTRIA
BUNDES-SPORTORGANISATION

vorsorge
der österreichischen Gemeindefürsorge

Coca-Cola

S&D

Bezirkszeitung
kernbezirk.at

W24

LEBENSROLLENMANAGEMENT

13:15 – 13:45 Uhr

Mag. Janisch ist unter anderem Fachgruppenobmann für die Fachgruppe Wien Personenberatung und Personenbetreuung der WK-Wien, Sportwissenschaftler und psychosozialer Berater, sowie Mediator und Coach. Darüber hinaus ist er Gründer und Inhaber des KIDO Selbstschutz- und Bewegungssystems sowie des HARISMA Beratungs- und Ausbildungszentrums. Außerdem ist er der Initiator des Wiener Resilienz Modells für Personen- und Organisationsberatung.



MAG. HARALD HARIS G. JANISCH
Sportwissenschaftler, Mediator, Coach

Präsentiert von



MARKUS WINTERSTELLER, BSc.
Ernährungswissenschaftler und Ernährungsberater für Kinder und Jugendliche

7 ERNÄHRUNGSTIPPS

die deine Gesundheit verbessern & wertvolle Praxistipps, damit es auch Zuhause funktioniert

13:45 – 14:30 Uhr

Während seiner aktiven Zeit im wissenschaftlichen Außendienst für die Firma Hipp hat der Ernährungswissenschaftler, Markus Wintersteller, seine Mission, Kindern den Wert einer vollwertigen ausgewogenen Nahrung zu vermitteln, gefunden. Mit dem Wechsel in die Selbstständigkeit im Sommer 2021 begleitet er nun Familien auf den Weg zu einem optimalen Gesundheits- und Leistungszustand.

Präsentiert von



WERTVOLLE PRAXISTIPPS FÜR GESUNDHEIT UND SPORT IM ALLTAG

14:45 – 15:30 Uhr

Mag. Werner Quasnicka, Geschäftsführer von Fit Sport Austria, Sportwissenschaftler und Sportpädagoge kennt die besondere Wichtigkeit von Sport und Bewegung für alle Menschen, speziell aber für Kinder aus seiner langjährigen Erfahrung und seiner alltäglichen Arbeit sehr genau.



MAG. WERNER QUASNICKA
Geschäftsführer von Fit Sport Austria

Präsentiert von





DR. GEORG PSOTA
Chefarzt der Psychosozialen Dienste in
Wien

MENTALE FITNESS BEI KINDERN

Umgang mit den Herausforderungen der Gegenwart

15:30 – 16:15 Uhr

Dr. Georg Psota, geboren 1958, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, ist Chefarzt der Psychosozialen Dienste in Wien, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Sozialpsychiatrie (ÖGSP), Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Alterspsychiatrie und Psychotherapie, Mitglied im Landessanitätsrat Wien, Leiter des psychosozialen Beraterstabes Wien.

Präsentiert von

ganznormal.at
ES IST ZEIT, GANZ NORMAL
ÜBER SEELISCHE ERKRANKUNGEN ZU REDEN.

STUDIE: VORBILDFUNKTION DER ELTERN

16:30 – 16:45 Uhr

In einer Studie gemeinsam mit Marketagent wurde der Frage auf den Grund gegangen, wie wichtig die Vorbildfunktion der Eltern ist und welchen Einfluss sie auf die Entwicklung ihrer Kinder haben. Besonderes Augenmerk wurde auf die Themen Sport und Bewegung gelegt. Die Ergebnisse der Studie präsentiert Dr. Andreas Heralic erstmals öffentlich und leitet damit das moderierte Interview mit Michaela Dorfmeister & Thomas Morgenstern ein.



DR. ANDREAS HERALIC
Geschäftsführer von SPORTS.Selection

Präsentiert von

**spOrts
selection** legends
marketing
events

ELTERN ALS VORBILDER FÜR KINDER

Sport als integrativer Bestandteil im Alltag

16:45 – 17:30 Uhr



THOMAS MORGENSTERN

Neben sportlichen Erfolgen steht man auch privat und beruflich immer wieder vor Herausforderungen die es zu meistern heißt. Wie kann man seine Kinder spielerisch an einen gesunden Lebensstil heranführen und ihnen als Elternteil einen guten Grundstein für ihre spätere körperliche und mentale Fitness mitgeben?



MICHAELA DORFMEISTER

Präsentiert von

**WIENER
STÄDTISCHE**
VIENNA INSURANCE GROUP

ARBEITS- UND FAMILIENMANAGEMENT

Wie bringe ich Arbeit, Familie und Bewegung in Einklang

17:30 – 18:15 Uhr

Podiumsdiskussion mit Michaela Dorfmeister, Thomas Morgenstern, Mag. Haralds Haris G. Janisch, Dr. Georg Psota, Mag. Werner Quasnica und Thomas Kattnig

Präsentiert von



LIVE Q&A

Unsere Speaker beantworten Ihre Fragen im Anschluss des Events. Termine werden in Kürze bekanntgegeben.

Wir bedanken uns herzlich für die freundliche Unterstützung unserer Partner:



powered by

younion
Die Daseinsgewerkschaft

VSW Sport

sports selection
legends
marketing
events

PROGRAMM, 12. NOVEMBER 2022

ab 12:30	Einlass & Ticket-Kontrolle
ab 13:00	Begrüßung und Interview mit Thomas Kattinig
13:15 - 13:45	<u>Impulsvortrag</u> LEBENSROLLENMANAGEMENT Mag. Harald G. Janisch Sportwissenschaftler, Supervisor, Mediator & Coach
13:45 - 14:30	<u>Keynote</u> 7 ERNÄHRUNGSTIPPS, DIE DEINE GESUNDHEIT VERBESSERN & 7 WERTVOLLE PRAXISTIPPS, DAMIT ES AUCH ZUHAUSE FUNKTIONIERT Markus Wintersteller, BSc. Ernährungswissenschaftler und Ernährungsberater für Kinder und Jugendliche
14:30 - 14:45	Interviews & Pause
14:45 - 15:30	<u>Keynote</u> WERTVOLLE PRAXISTIPPS ZUR INTERGRATION VON GESUNDHEIT UND SPORT IN DEN ALLTAG Mag. Werner Quasnica Geschäftsführer von Fit Sport Austria
15:30 - 16:15	<u>Keynote</u> MENTALE FITNESS BEI KINDERN – UMGANG MIT DEN HERAUSFORDERUNGEN DER GEGENWART Dr. Georg Psota Chefarzt der Psychosozialen Dienste in Wien
16:15 - 16:30	Interviews & Pause
16:30 - 16:45	<u>Studie</u> VORBILDFUNKTION DER ELTERN Dr. Andreas Heralic Geschäftsführer von SPORTS.Selection
16:45 - 17:15	<u>Moderiertes Interview</u> ELTERN ALS VORBILD FÜR KINDER – SPORT ALS INTEGRATIVER BESTANDTEIL IM ALLTAG Michaela Dorfmeister & Thomas Morgenstern
17:15 - 18:00	<u>Podiums-Diskussion</u> ARBEITS- UND FAMILIENMANAGEMENT – WIE BRINGE ICH ARBEIT, FAMILIE UND BEWEGUNG IN EINKLANG mit Michaela Dorfmeister, Thomas Morgenstern, Mag. Harald Haris G. Janisch, Dr. Georg Psota, Mag. Werner Quasnica und Thomas Kattinig
	Ende der Veranstaltung

