



AUSTRIAN  
HEALTH DAY

POWERED BY



11.04.2024

PROGRAMMHEFT

Gemeinsam für mehr Gesundheit am Arbeitsplatz!  
Mit beeindruckenden Keynote Speakern ist der Austrian Health  
Day das Event des Jahres für gesunde Teams!

[WWW.AUSTRIANHEALTHDAY.AT](http://WWW.AUSTRIANHEALTHDAY.AT)



! Fachkonferenz für HR und  
HSE / BGM Professionals am  
Vortag, den 10.04.2024!



# MIND MATTERS...

...unter diesem Motto steht der diesjährige Austrian Health Day powered by AUVA.

Die mentale Gesundheit ist die Basis für persönliches Wohlbefinden und damit auch das Fundament für erfolgreiche Unternehmen. Um dieses Fundament zu stärken, bringen wir ein hochkarätiges Lineup an führenden Speakern auf die digitale Bühne des Austrian Health Days.

Im Livestream eröffnen inspirierende Keynotes hochkarätiger Expert:innen konkrete Impulse für ein vitales Arbeitsleben.

Abgerundet wird das einzigartige Event durch eine Fachkonferenz am 10.04. für BGM-Experten.

Seien Sie dabei, beim größten online Gesundheitsevent des Jahres!



Günther Matzinger  
2-facher Paralympicssieger und  
Initiator des Austrian Health Days



mit freundlicher Unterstützung durch



**PANZERHALLE**  
SALZBURG



# OUR SPEAKERS SPEAK FOR THEMSELVES.



**Christoph  
Strasser**

Extremsportler, 5-facher  
RAAM Sieger



**Manuel Horeth**

Österreichs  
Mentalexperte Nr. 1



**Eva Schulte  
Austum**

Vertrauensexpertin &  
Wirtschaftspsychologin



**Viktoria  
Lanthier**

Arbeits-  
psychologin



**Dr. Bardia  
Monshi**

Vitalpsychologe,  
Speaker des  
Jahres 2023



**Alexandra  
Hinterberger**

Psychologin &  
Schlafforscherin



**Sylvia  
Ebner**

Arbeits-  
psychologin



# GESUNDE PROGRAMM VIELFALT

Entdecken Sie unser 2024 Line-Up an inspirierenden **Keynote - Speakern** und entscheiden Sie selbst, welchen und wie viele Talks Sie sehen wollen.

Moderation durch



**Stefan  
Steinacher**



**Karina  
Toth**

**Donnerstag, 11.04.2024**

|  |               |                                                                  |
|--|---------------|------------------------------------------------------------------|
|  | 08:00 – 08:10 | <b>Offizielle Begrüßung</b>                                      |
|  | 08:10 – 08:50 | <b>Erholsame Nächte - starke Tage</b> , Alexandra Hinterberger   |
|  | 09:00 – 09:30 | <b>Von der Belastung zur Balance</b> , Sylvia Ebner              |
|  | 10:00 – 10:55 | <b>Der Weg ist weiter als das Ziel</b> , Christoph Strasser      |
|  | 11:10 – 12:00 | <b>Erfolgsfaktor Vertrauen</b> , Eva Schulte Austum              |
|  | 12:00 – 12:45 | Unternehmensindividuelle Pause                                   |
|  | 12:45 – 13:30 | <b>Wachstum aus Resilienz</b> , Viktoria Lanthier                |
|  | 13:40 – 14:30 | <b>Selbstsabotage oder Selbstkooperation</b> , Dr. Bardia Monshi |
|  | 14:40 – 15:30 | <b>Mentale Stärke</b> , Manuel Horeth                            |
|  |               | dazwischen kurze Bewegungspausen                                 |

**10.04.2024! Fachkonferenz für HR und HSE / BGM Professionals**

live von 08:10 bis 08:50

# ERHOLSAME NÄCHTE – STARKE TAGE

## Warum guter Schlaf und Resilienz Hand in Hand gehen

Guter Schlaf ist wichtig - nicht nur zur körperlichen Erholung, sondern auch für unsere geistige Regeneration und mehr Resilienz im Alltag. Doch was bedeutet eigentlich „guter Schlaf“ und was können wir tun, um unsere psychische Widerstandsfähigkeit schon im Schlaf zu stärken?

Alexandra Hinterberger, Psychologin und Doktorandin am Labor für Schlaf- und Bewusstseinsforschung der Universität Salzburg, spricht über die Zusammenhänge von erholsamem Schlaf und Resilienz - und wie uns mehr Resilienz auch zu besserem Schlaf führen kann.



**Alexandra Hinterberger**

**Psychologin &  
Schlafforscherin**

Alexandra Hinterberger, Psychologin und Doktorandin am Labor für Schlaf- und Bewusstseinsforschung der Universität Salzburg

live von 09:00 bis 09:30

# VON DER BELASTUNG ZUR BALANCE



**Sylvia Ebner**

Arbeitspsychologin

Sylvia Ebner ist Arbeitspsychologin der Präventionsabteilung der AUVA Hauptstelle. Gemeinsam mit Ihren Kolleg:innen berät sie Betriebe zur Evaluierung psychischer Belastung und der Verbesserung der Arbeitssicherheit.

## Wege zu einer gesunden Arbeitswelt

Arbeiten unter Zeitdruck oder belastende Arbeitszeitgestaltung sind nur einige Beispiele psychischer Herausforderungen, mit denen sich Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter konfrontiert sehen. Diese Belastungsfaktoren können nicht nur zu Ermüdungserscheinungen und Stress führen, sondern auch ernsthafte langfristige gesundheitliche Folgen nach sich ziehen.

Um solche negativen Auswirkungen zu vermeiden, sind wohlüberlegte und gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen essentiell. Diese sollten so gestaltet sein, dass psychische Belastung minimiert wird und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz gefördert wird.

Im Dialog mit AUVA Arbeitspsychologin Sylvia Ebner beleuchten wir konkrete Maßnahmen, die sowohl Arbeitgebende als auch Arbeitnehmende ergreifen können, um die Arbeitsumgebung positiv zu gestalten. Dadurch wird nicht nur das Arbeitsklima verbessert, sondern auch ein fundamentaler Beitrag zur Stärkung der mentalen Gesundheit aller Beteiligten geleistet.



live von 10:00 bis 10:55

# DER WEG IST WEITER ALS DAS ZIEL

Der ausführliche Film- und Fotovortrag lässt die Zuseher:innen tief in die Faszination Ultracycling eintauchen und zeigt das Race Across America auch aus der Perspektive eines Betreuers. Anhand eindrucksvoller Bilder und Filmsequenzen erzählt Christoph Strasser von der Herausforderung, Tag und Nacht an seine Leistungsgrenzen zu gehen.

Christoph Strasser zeigt im Vortrag, zu welchen außergewöhnlichen Leistungen jeder gewöhnliche Mensch imstande ist.

Lassen Sie die beeindruckenden Aufnahmen auf sich wirken und nehmen Sie frischen Antrieb mit nach Hause!



**CHRISTOPH STRASSER**

**Extremradsportler**

Christoph Strasser ist Extremradsportler und feierte seine größten Erfolge in Übersee beim Race Across America, wo er sich schon 2011 als jüngster Sieger in die Geschichtsbücher eintrug. Nach einem gesundheitlichen Rückschlag 2015 kehrte er stärker zurück und sicherte sich von 2017 bis 2019 drei aufeinanderfolgende Siege beim RAAM.

In seinen Vorträgen vermittelt er Motivation und die Überzeugung persönliche Ziele erreichen zu können.



**EVA SCHULTE-AUSTUM**

**Vertrauensexpertin &  
Wirtschaftspsychologin**

Eva Schulte-Austum ist studierte Wirtschaftspsychologin, zertifizierter Business Coach und Vertrauensexpertin aus Leidenschaft. Seit mehr als 15 Jahren begleitet die zertifizierte Organisationsberaterin Menschen in Unternehmen auf ihrem Weg zu einem erfolgreichen Miteinander.

live von 11:10 bis 12:00

# ERFOLGSFAKTOR VERTRAUEN

**Wie Sie Menschen gewinnen, Mitarbeiter binden und Kunden begeistern**

Erfahren Sie von Deutschlands bekanntester Vertrauensexpertin, wie Sie Menschen für sich gewinnen - und woran Sie erkennen, wem Sie wirklich vertrauen können. Mit diesem Wissen meistern Sie Ihren Alltag entspannter und sind beruflich erfolgreicher. Denn Vertrauen ist die Währung der Zukunft.

Die Wirtschaftspsychologin Eva Schulte-Austum ist eine gefragte Expertin im Fernsehen, Radio, Zeitungen und Zeitschriften. Bei SAT.1 steht sie regelmäßig als TV-Psychologin vor der Kamera und drehte bereits mehrfach mit ARD, ZDF, NDR, WDR, WELT, Kabel1 und ProSieben.



live von 12:45 bis 13:30

# WACHSTUM AUS RESILIENZ

## Wie man aus dem Scheiter gescheiter wird

Sich Herausforderungen mit ungewissem Ausgang stellen zu müssen ist für die meisten Menschen ziemlich unangenehm, die Angst vor einem Scheitern zu groß. Dabei liegt gerade darin ein Potenzial über sich selbst hinauszuwachsen.

Um dieses Potenzial voll zu schöpfen, gilt es vor allem einen guten Umgang mit den Herausforderungen, die das Leben für uns bereit hält, zu finden- egal wie sie ausgehen. Die gute Nachricht ist: das kann man lernen. Tauchen Sie in diesem Impuls ein in Erkenntnisse, die uns helfen aus dem Scheitern gescheiter zu werden und damit die eigene Resilienz zu stärken.



**VIKTORIA LANTHIER**

Arbeits-Psychologin

Als Partnerin am Institut für Vitalpsychologie berät sie Organisationen in ihren (kulturellen) Entwicklungsprozessen zu Themen der neuen Arbeitswelt. Dabei steht immer das gelingende Zusammenspiel aus Organisation, Team und Individuum im Fokus.

In ihrer Arbeit begleitet sie Menschen von der Vorstands- bis zu MitarbeiterInnen-Ebene und ist zudem immer wieder geladene Expertin in verschiedenen TV-Formaten.



**DR. BARDIA MONSHI**

**Vitalpsychologe**

Bardia Monshi ist Psychologe, hypnosystemischer Coach, Trainer, Speaker & Autor. Als Gründer und Geschäftsführer des Instituts für Vitalpsychologie begleitet er Menschen und Organisationen in ihrer mentalen, sozialen und organisationalen Vitalität.

Er arbeitete bereits mit CEOs multinationaler Konzerne, Mitarbeiter:innen, Sport Weltmeister:innen und Olympioniken zusammen. Zusätzlich ist er durch zahlreiche Fachartikel, Keynotes und Auftritte in TV & Radio bekannt.

live von 13:40 bis 14:30

# SELBSTSABOTAGE ODER SELBSTKOOPERATION?

## Von der Kunst mit sich selbst zu kooperieren

Die meisten Menschen wissen eigentlich genug darüber, was sie für ihre Gesundheit benötigen. Trotzdem passiert es uns allen immer wieder, dass wir gegen uns selbst arbeiten. Selbstaussbeutung entsteht, wenn der Stress der Außenwelt dann auf optimale Komplizen in der Innenwelt trifft. Aber das muss ja nicht sein.

In diesem Vortrag erwarten Sie Denkinstrumente aus dem Coaching von hochambitionierten Spitzenkönnen:innen aus Wirtschaft und Sport, die dabei helfen, den Grat zwischen Gesundheit und Leistungsanforderung zu meistern.



live von 14:40 bis 15:30

# MENTALE STÄRKE

## Das Geheimnis des mentalen Trainings

Im faszinierenden Vortrag „Mentale Gesetze - the key to success“ erleben Sie den Mentalexperten Manuel Horeth live in Aktion.

Für ein berufliches Leben voller mentaler Stärke sind Themen wie Entspannung, Selbstvertrauen, Gelassenheit, Motivation aber auch Konzentration, Positives Denken und Durchhaltevermögen wesentliche Bestandteile und geben spannende Einblicke in die Möglichkeiten des mentalen Trainings.

Mit Live-Experimenten und unterhaltsamen Beispielen bindet Manuel Horeth das Publikum aktiv mit ein!



**MANUEL HORETH**

**Mentalexperte - Bestseller-Autor**

Manuel Horeth zählt zu den bekanntesten Mentalexperten im deutschsprachigen Raum. Viele bekannte Sportler und Trainer nutzen die modernen Trainingsmöglichkeiten des Horeth Institutes um noch erfolgreicher zu sein.

Als ORF-Mentalexperte präsentiert er seine Tipps im Fernsehen, schreibt für die ORF-nachlese und veröffentlicht mentale Bestsellerbücher in vielen Ländern

# PLATTFORM & TECHNIK

## PLATTFORM

Der Austrian Health Day wird live in einer virtuellen Gesundheits-Umgebung gestreamed. Mit einem Klick gelangst du zu allen Vorträgen und relevanten Themenbereichen.

Die Teilnahme ist einfach und funktioniert über einen Unternehmenslink, ohne Anmeldung oder die Angabe personenbezogener Daten.

## TECHNISCHE VORAUSSETZUNGEN

- Nutzung des Google Chrome Browsers (empfohlen)
- Streaming-Dienste im Unternehmensnetzwerk erlauben
- Für Interaktions-Elemente Ad-Blocker deaktivieren





MEHR INFOS AUF:

**AUSTRIANHEALTHDAY.AT**