



breidenbach
+ frost

Tagungs- und
Seminarspezialist

Stadtkoppel 6 · 21337 Lüneburg
Tel. 04131-709-5521
info@breidenbach-frost.de
www.breidenbach-frost.de

Dienstag, 24. November 2026

1. Tag

12:00 Mittagsimbiss und Kaffee

12:45 Begrüßung durch die Veranstalter

13:00 **Warum Gesundheit und Arbeit zusammengehören**

- Gesundheit ist kein „Nice to have“, sondern entscheidend für Leistungsfähigkeit und Zukunftsfähigkeit im Schichtdienst
- Hohe Belastungen und steigende Fehlzeiten zeigen: Arbeit und Gesundheit müssen gemeinsam gedacht werden
- Arbeitgeber können durch gezielte Prävention wirksam entlasten und nachhaltig binden
- Impulse, wie Gesundheitsmanagement vom Pflichtprogramm zum strategischen Erfolgsfaktor wird

Oliver Berndt, Key-Account-Management Verkehrsmarkt, DEVK Versicherungen

14:00 Kaffee und Dialog

14:30 **Gesundheit fährt mit – Wirksames BGM zwischen Strecke und Schreibtisch**

- BGM neu gedacht: Radeln, laufen und gesund essen – vom zentralen BGM zur dezentralen Gesundheitsstrategie
- Gesundheit mit Wirkung: Integrierte BGM-Konzepte, erfolgreiche Maßnahmen und erste positive Effekte speziell für Fahrpersonale
- Mental Health im Schichtdienst: Resilienz, Sicherheit und Micro-Health-Strategien sichtbar machen – mit wirksamen Maßnahmen für alle Mitarbeitenden
- Schwarmintelligenz nutzen: Erfolgreiche Praxisbeispiele und starke Zusammenarbeit zwischen BGM und HR

Antje Peters-Schulz, Teamleitung Gesundheitsberatung, Berliner Verkehrsbetriebe (BVG)

15:30 Kaffee und Dialog

16:00 **Küche, Kochen und kein Bock – gesündere und praxisnahe Ernährung im Schichtdienst**

- Herausforderungen im Schichtdienst: unregelmäßige Zeiten, geringer Planungsspielraum, spontanes Essen
- Praxisnahe Lösungen für den Arbeitsalltag statt theoretischer Ernährungskonzepte
- Konkrete Strategien für Früh-, Spät- und Nachtschichten sowie direkt anwendbare Tools

FACHTAGUNG

Gesundheits- management im Schichtdienst

24./25. November 2026
in Berlin

ZEITEN

1. Tag: 12:00 bis 21:30 Uhr
2. Tag: 9:00 bis 14:30 Uhr

KOSTEN

Preis: 1.290,- € zzgl. gesetzlicher Mehrwertsteuer inkl. Tagungsunterlagen als Download, Mittag- und Abendessen, Tischgetränke, Kaffeepausen und Abendprogramm

ANMELDUNG

Bitte bis spätestens **26. Oktober 2026**

TAGUNGSHOTEL

Innside Berlin Mitte by Melia

Chauseestr. 33, 10115 Berlin
Tel. +49 (0)30-4147 23-0
mice.innside.berlin.mitte@melia.com
www.melia.com

ÜBERNACHTUNG

Übernachungskosten sind im Tagungspreis nicht enthalten. Wir haben ein Zimmerkontingent zum Veranstaltungs-Sonderpreis reserviert. Melden Sie sich einfach und bequem direkt über das Internet an: www.breidenbach-frost.de

Übernachtung: 145,- € inkl. Frühstück zzgl. City-Tax

- Inhalte: Organuhr, gezielte Nährstoffkombination, einfache Vorbereitung von „Shift-Essen“

Tina Dachlauer, Inhaberin BGM Dialog, BGM Managerin, Gesundheitscoach, gelernte Industriemechanikerin

17:30 **Küchengespräche**

Ein Abend voller Genuss, Austausch und Begegnungen

Mittwoch, 25. November 2026

2. Tag

09:00 **Vom Bauchgefühl zur Wirkung – BGM in Verkehrsbetrieben messbar machen**

- Wirkungsketten statt Aktionismus: Wie die VGF BGM gezielt steuert
- Gesunde Führung im Schichtdienst: Warum Führungskräfte der wichtigste Hebel sind
- EGYM Wellpass bei der VGF: Welche Wirkung das Angebot bei 3.000 Mitarbeitenden zeigt
- BGM messbar machen: Mit welchen Kennzahlen die VGF Wirkung belegt

Sven Springer, Referent Betriebliches Gesundheitsmanagement, Verkehrsgesellschaft Frankfurt am Main mbH (VGF)

10:00 Kaffee und Dialog

10:30 **Wach reicht nicht – fit im Kopf entscheidet: Schlaf, Regeneration und mentale Leistungsfähigkeit im Bahn- und Verkehrsalltag**

- Performance: Schlafmangel als unterschätzter Leistungs- und Sicherheitskiller im Berufsalltag
- Sleep Science: Moderne Erkenntnisse aus Schlafmedizin, Chronobiologie und Regenerationsforschung – verständlich und praxisnah
- Longevity: Sleep Maxxing, Regeneration und Chronotypen als Erfolgsfaktoren moderner Unternehmen
- Praxis-Boost: Besserer Schlaf, mehr Energie, höhere Konzentration und nachhaltige Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag

Markus Kamps, Präventologe für Schlaf & Stress, Fachdozent und Speaker im Gesundheitswesen

11:30 Kaffee und Dialog

12:00 **Neugestaltung der Schichtmodelle bei der HOCHBAHN-WACHE**

Gut gemeint ist noch lange nicht gut gemacht...

- Projektüberblick: "Dienstplan der Zukunft"
- Was machen Veränderungen des Schichtplans so herausfordernd?
- Gestaltungsbeispiele aus der Praxis und deren Bewertung durch Mitarbeitende
- Was kann ein Schichtmodell nicht leisten?

David Yeler, Referent für Unternehmenssicherheit, Hamburger Hochbahn-Wache GmbH

13:00 Abschluss und gemeinsames Mittagessen

Weitere Tagungs-/Seminartermine:

Technisches Seminar: 15./16. Sep. 2026 in Berlin
VDV-Echtzeitschnittstellen

Entwicklungen rund um den Fahrdienst 17./18. Sep. 2026 in Köln

Seminar Mitarbeiterführung II 22./23. Sep. 2026 in Erfurt

Am besten gleich anmelden unter www.breidenbach-frost.de!



**breidenbach
+ frost**

Tagungs- und Seminarspezialist

Gesundheitsmanagement im Schichtdienst

24./25. November 2026
in Berlin

ZIELGRUPPEN

Mitarbeitende aus den Bereichen: Geschäftsführung, Betriebsleitung, Bereichs- und Fachbereichsleitung, Personalleitung, Teamleitung, Disposition, Fahrdienstleitung, Werkstattleitung, Verantwortliche aus dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement, dem Personalmanagement, der Arbeitssicherheit sowie Betriebs- und Personalräte und alle im Unternehmen am Thema Interessierte.



Einfach den QR-Code scannen und direkt online anmelden. Nach Eingang erhalten Sie eine Bestätigung sowie die Rechnung.

// AUSZUG AUS DEN AGB

Der Teilnahmebetrag für diese Veranstaltung versteht sich inklusive der digital zur Verfügung gestellten Tagungsunterlagen zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer pro Person und ist nach Erhalt der Rechnung fällig. Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung. Die Annullierung (nur schriftlich) ist binnen 14 Tagen vor Veranstaltungsbeginn kostenlos möglich; bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn wird die Hälfte des Teilnahmebetrags erhoben. Bei Absagen danach wird der gesamte Teilnahmebetrag fällig. Gerne akzeptieren wir ohne zusätzliche Kosten einen Ersatzteilnehmer. Der Veranstalter behält es sich vor, die Tagung ggf. abzusagen. In diesem Fall wird der bereits bezahlte Betrag erstattet.