

Andreas Franke

Vorname, Name, Institution	Andreas Franke, T-Systems International GmbH
Mitglied im BBGM seit:	
Woher komme?	-Technischer Fachwirt Telekom, Koordinator Betriebliches Gesundheitsmanagement (Uni Leibniz Hannover), Mental Coach, Schlaf-Trainer. -Seit 1986 bei der Deutschen Bundespost/Telekom, über Betriebsratsarbeit zum Arbeitsschutz/Gesundheitsschutz motiviert worden -Seit 2011 bei der T-Systems International GmbH im Health & Safety Management beschäftigt mit dem Schwerpunkt BGM, BEM und Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen
Wer bin ich?	Health & Safety Manager
Vortragsthema	#ausruhezeichen – Eine 3-jährige Kampagne für gesunden Schlaf
Begründung des Vortragsthemas	Schlaf ist die wichtigste Regeneration für Körper und Geist – neben regelmäßiger Bewegung und gesundheitsbewusster Ernährung.

Karina Kroll

Vorname, Name, Institution	Karina Kroll, IFBG – Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung GmbH
Mitglied im BBGM seit:	2022
Woher komme?	-Studium in den Bereichen Gesundheitsmanagement B. A. und Kommunikationsmanagement M. A. -02/2020 – 10/2020 Trainee, Team Maßnahmen (IFBG) -10/2020 – 10/2022 Project Manger, Team Marketing & Sales (IFBG) -seit 10/2022 Lead, Team Marketing & Sales (IFBG)
Wer bin ich?	Lead, Team Marketing & Sales bei der IFBG – Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung GmbH
Vortragsthema	#ausruhezeichen – Eine 3-jährige Kampagne für gesunden Schlaf
Begründung des Vortragsthemas	Die Kampagne #ausruhezeichen ist ein Gemeinschaftsprojekt von T-Systems, der BARMER und dem IFBG – Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung und hat sich zum Ziel gesetzt, Schlaf & Erholung für die TSI-Beschäftigten erlebbar zu machen. Durch gesundheitsförderliche Maßnahmen aus der Verhaltenstherapie können Sie kurz-, mittel- und langfristigen Einfluss auf

	<p>Ihr individuelles Gesundheitsverhalten und -bewusstsein nehmen. Neben gesunder Ernährung und ausreichend Bewegung, ist es empfehlenswert, auf die Signale Ihres Körpers zu achten, nach Ihrem Chronotypen zu leben und ihrem Körper den Schlaf und die Erholung zu geben, die er braucht. Wie das gehen kann, ist Ziel der Kampagne #ausruhezeichen.</p>
--	---