

Gesunde Arbeit beginnt im Kopf

Hybrides BGM-Event inklusive Preisverleihung zum GesundMacher Award
am 04.11.2026 von 14:00 bis 17:00 Uhr in Nürnberg

Multitasking klingt effizient – entspricht jedoch nicht dem, wie unser Gehirn tatsächlich arbeitet. In einer Arbeitswelt mit steigenden Anforderungen, hoher Dynamik und wachsender Komplexität gerät leicht aus dem Blick, was nachhaltige Leistungsfähigkeit wirklich ermöglicht: bewusster Fokus, gezielte Erholung und klare Strukturen.

Wie gesunde und zugleich leistungsfördernde Arbeit unter diesen Bedingungen gelingen kann, zeigt das hybride BGM-Event der AOK Bayern – mit Impulsen, die Unternehmen dabei unterstützen, die Voraussetzungen für mehr gesunde Lebensjahre zu schaffen.

Ein besonderes Highlight erwartet Sie mit der Keynote der renommierten Neurowissenschaftlerin **Dr. Laura Wunsch**. Anschaulich und inspirierend vermittelt sie, wie sich Stress, Reizüberflutung und anhaltende Belastung auf unser Gehirn auswirken – und welche konkreten Ansätze helfen, wirksam gegenzusteuern.

Erfahren Sie, wie Fokus und Resilienz gezielt im Arbeitsalltag gestärkt werden können – für gesunde Beschäftigte, mehr Wohlbefinden und eine positive Unternehmenskultur.

Ein weiterer Höhepunkt ist der Award-Talk mit den Preisträgerinnen und Preisträgern des GesundMacher Awards 2026.

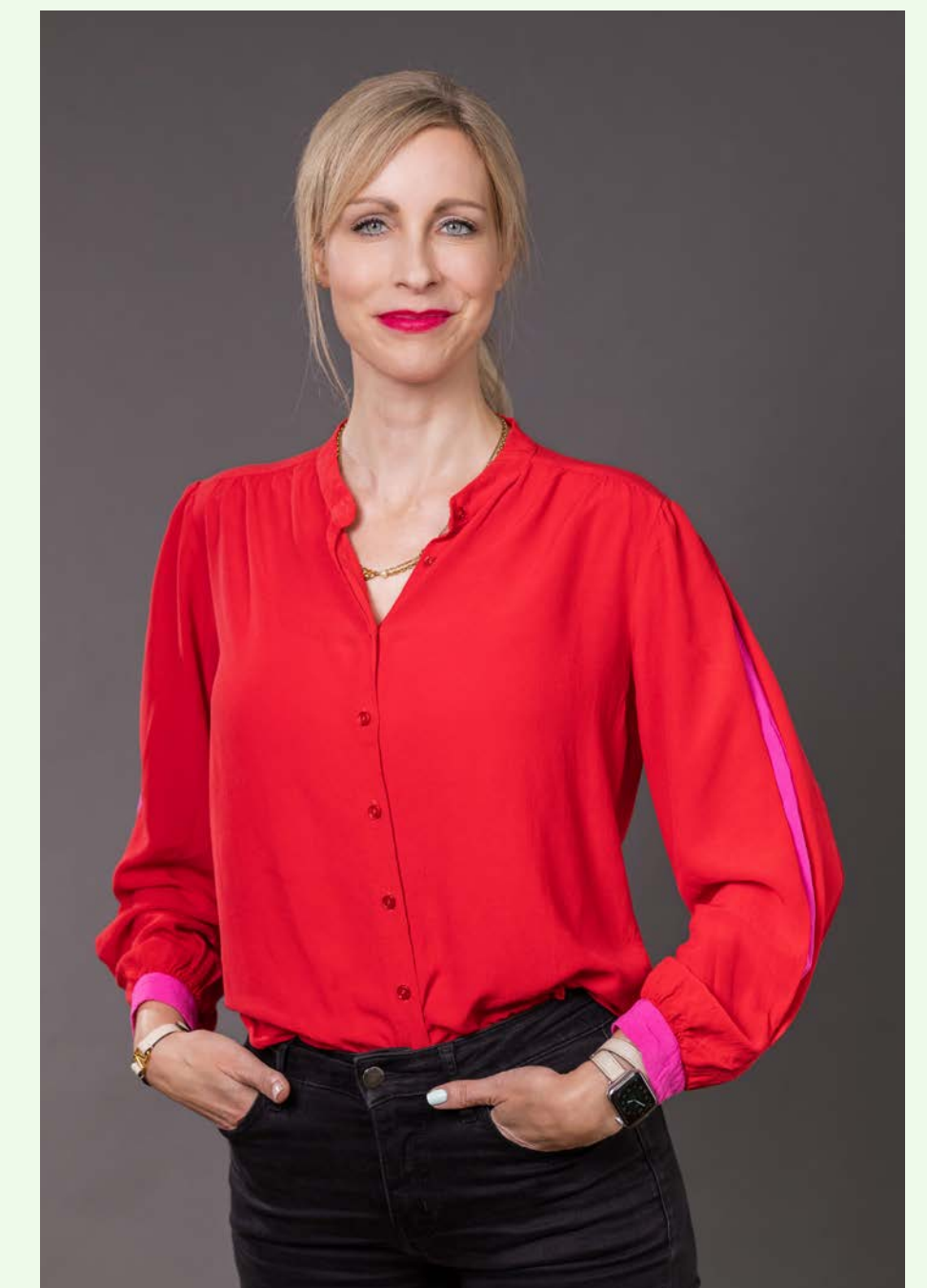


Lernen Sie die ausgezeichneten Praxisbeispiele kennen und erfahren Sie aus erster Hand, wie Gesundheitsprojekte erfolgreich in diesen Unternehmen umgesetzt werden.

Nutzen Sie die Chance zum Austausch mit Expertinnen, Experten und Unternehmensvertretungen aus Bayern und gewinnen Sie Impulse für eine gesunde Arbeitswelt von morgen.

Keynote

Dr. Laura Wunsch ist Neurowissenschaftlerin, Autorin und Expertin für Mental Health und Gründerin von Neuroscience Consulting. Sie berät unter anderem internationale Unternehmen im Bereich mentale Gesundheit und menschenzentrierte Unternehmenskultur.





Gesunde Arbeit beginnt im Kopf

Programm für den 04.11.2026

- 14:00 Uhr **Begrüßung und Einführung**
- 14:20 Uhr **Laudationes und Preisverleihung
zum GesundMacher Award 2026**
- 14:40 Uhr **Moderierter Award-Talk mit den
Preisträgerinnen und Preisträgern**
- 15:10 Uhr **Keynote mit Neurowissenschaftlerin
Dr. Laura Wunsch
Insights aus den Neurowissenschaften:
Was unterstützt unser Gehirn
im Arbeitsalltag?**
- 16:15 Uhr **Abschluss (Ende des Livestreams)**
- 16:20 Uhr **Fotosession mit den
Preisträgerinnen und Preisträgern
Networking & Austausch
bei gesundem Fingerfood**

Veranstaltungsort

AOK Bayern – Die Gesundheitskasse
Frauentorgraben 49
90443 Nürnberg

Sie haben Fragen zum BGM-Event?
gesundmacheraward@by.aok.de

Anmeldung



Wir bitten um Anmeldung (in
Präsenz oder **Livestream**) bis zum
21.10.2026 unter: [aok.de/bayern/
jungebeschaeftigtearbeitswelt](https://aok.de/bayern/jungebeschaeftigtearbeitswelt)

Die Teilnahme ist kostenfrei.
Vor Ort ist die Teilnehmerzahl begrenzt.

Impressum

Herausgeber

AOK Bayern – Die Gesundheitskasse

Fachbereich Arbeitswelt

Frauentorgraben 49

90443 Nürnberg

Bildnachweis

AdobeStock: ImageFlow, Christian Schlüter