

OFFICE AKADEMIE

Die OFFICE AKADEMIE wurde 2010 von Witzig The Office Company als Labor für strategisches Workspace Design zum Thema «Neue Arbeitswelten» initiiert. Das Ziel der interdisziplinären Plattform besteht darin, Erkenntnisse aus Forschung und Praxis zu reflektieren, zu diskutieren und umzusetzen. Die OFFICE AKADEMIE versteht sich als Plattform, die Kunden und Interessierten Orientierung bietet, den Dialog fördert und eine gemeinsame Gestaltung der Zukunft ermöglicht.

Witzig ist was gesund hält und warum Räume mehr sind als architektonische Hüllen

Das 9. Office Symposium von Witzig The Office Company stand ganz im Zeichen von Vitalität, Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Kontext unternehmerischer Verantwortung. Denn die körperliche und mentale Gesundheit der Mitarbeitenden wird zukünftig verstärkt zu einem der zentralen Erfolgsfaktoren für Unternehmen.

Moderne Arbeitswelten sind flexibel und grenzenlos. Die damit einhergehenden Errungenschaften können grundsätzlich positiv bewertet werden, überfordern und stressen aber immer mehr Menschen, da ihnen beispielsweise grundlegende Kompetenzen fehlen, um mit den neuen Möglichkeiten, Freiheiten und Entgrenzungen richtig umzugehen. Das diesjährige Office Symposium lieferte Antworten, Fakten und Überraschendes.

Kernfragen mit denen wir uns in vier unterschiedlichen Erlebnis- und Lernräumen rund um die Themen Menschen, Räume und Prozesse intensiv beschäftigt haben waren: Wie treffen wir Entscheidungen? Wie erweitern wir unsere geistigen Fähigkeiten und welchen Einfluss haben äussere und innere Komponenten auf unser mentales und körperliches Wohlbefinden? Dies beginnt bei einer vorausschauenden Planung, vollzieht sich über räumliche Gestaltungsfaktoren und reicht über reibungslose Prozesse bis hin zu den entscheidenden Kompetenzen und Fähigkeiten von Mitarbeitenden und Führungskräften.

KEYNOTE



Stefan Labas



Prof. Dr. rer. nat. Lutz Jäncke

MODERATION



Barbara Josef

« Ich helfe erfolgreichen Unternehmen und Führungskräften dabei, trotz wenig Freizeit und viel Stress, körperlich und mental fit, gesund und leistungsfähig zu bleiben.»



Aktiv zum Fokus, mental stark, gesund und kreativ

Stefan Labas

Nach ihrem Erfolgsgeheimnis gefragt, so antworten Spitzensportler und Erfolgsmenschen häufig damit, dass sie regelmässig bestimmte Mentaltraining-Techniken anwenden. Denn sie wissen: **Du bist was Du denkst!**

Die Intention des ehemaligen Spitzensportlers und Executive Health Coach Stefan Labas war es, den Zuhörern mit seinem Vortrag den Einfluss und Zusammenhang zwischen Körper & Geist zu verdeutlichen. Die positiven Eigenschaften des Wassers dienten ihm dabei als Beispiel. Seine Empfehlung: Weich, hart und stark wie Wasser zu sein. Weich im Sinne von Gelassenheit, hart im Sinne von zielorientiert und stark im Sinne von Konzentration. Mit verschiedenen körperlichen und mentalen Übungen liess er das Publikum spüren, inwiefern und vor allem wie unmittelbar Gedanken unser Gefühlleben beeinflussen. Eine aktiv geführte Übung des Coaches für mehr mentale Stärke und Stärkung des Fokusbewusstseins bestand beispielsweise darin, die Anwesenden zu bitten, sich zu überlegen, für welche drei Dinge sie dankbar sind und welche drei Ziele sie sich gesetzt haben. Durch bewusste Atmung und bildliche Vorstellungskraft, wurden die positiven Gefühle der Dankbarkeit und Fokussiertheit im Unterbewusstsein implementiert um eine laut Stefan Labas «nachhaltige und massive Wirkung zu erzielen.»

Eine der zentralen Botschaften des Karatemeisters war es, dass es der Verantwortung eines jeden obliegt, gut auf sich achtzugeben. Für die eigene Zielsetzung und fokussierte Konzentration darauf ist jeder selbstverantwortlich. Unabhängig von der Rolle Führungskraft oder Mitarbeitende.

9. OFFICE SYMPOSIUM

WITZIG IST WAS GESUND HÄLT **WARUM RÄUME MEHR SIND ALS** **ARCHITEKTONISCHE HÜLLEN.**

13. SEPTEMBER 2018

SIB / HWZ HOCHSCHULE FÜR WIRTSCHAFT ZÜRICH



Keynote Speakers



Keynote Lernen, Denken und Entscheiden im digitalen Zeitalter

Prof. Dr. rer. nat. Lutz Jäncke

Im Zusammenhang geistiger Stärke und mentaler Gesundheit spielt das menschliche Gehirn eine zentrale Rolle. Hirnforscher Lutz Jäncke wird dieses Phänomen nahebringen und vermitteln, wie viele „Denkfehler“ unser Hirn ständig produziert ohne dass wir es merken und wie wenig Hirn und Verstand oft miteinander zu tun haben.



Keynote Aktiv zum Fokus, Mental stark, gesund und kreativ

Stefan Labas

Der ehemalige Spitzensportler, zweifacher Vizeeuropameister und Halter des ersten Dan in Karate trifft mit seinem breiten Wissen über Gesundheit, Vitalität, Kraft und Ernährung einen Nerv der Zeit: Wie gelingt es in den neuen, flexiblen Arbeitswelten gesund und fokussiert zu bleiben. Stefan Labas wird uns geistig und körperlich in Bewegung bringen.

Sessions Highlights

Ein Besuch in den vier Lern- und Erlebnisräumen lohnt sich, weil ...



... Experten aus Wissenschaft und Praxis anhand gelebter Erfahrungsbeispiele anschaulich vermitteln, wie man Büros in «Neue Arbeitswelten» verwandelt, in denen Mitarbeitende produktives Wohlbefinden zelebrieren und wie die dazu passenden Kompetenzen entwickelt werden können.



... unsere Einrichtungsspezialisten über bewusste und unbewusste Einflussfaktoren im Büroraum alle Sinne ansprechen und inspirative Begegnungsorte schaffen. Erleben Sie welche Wirkungen Farben, natürliche Elemente, Akustik, Licht und Luftqualität entfalten.



... hier auf anschauliche und kreative Weise aufgezeigt wird, wie bereits bei der Planung die wesentlichen Entscheidungen betreffend der Gesundheit von Mitarbeitenden getroffen werden.



... auch ein funktionierender Informationsfluss die Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Mitarbeitenden und Unternehmen fördert. Das Motto: Lasst die Menschen vom Kabel und macht euer Büro zum Spielfeld.