

Fit4Leadership - Alumni & Friends

03. September 2026, 09.30 bis 17.00 Uhr
22761 Hamburg, Beim Alten Gaswerk 3, Gastwerk Hotel

MENTAL HEALTH

Gesunde Führung
beginnt im Kopf

COLTOS
the future work company

Mental Health - Gesunde Führung beginnt im Kopf

Transformation braucht gesunde Menschen und gesunde Systeme

- 9.30 - 10.00 Uhr **Check In** - Ankommen bei Café oder Tee
- 10.00 - 10.45 Uhr **Begrüßung und Start der Veranstaltung** durch die Geschäftsführung von Coltos
Impulsvortrag von *Anette Altmock*, Dipl.-Ingenieurin, Changemanagerin, Trainerin und Coach
- 10.45 - 11.00 Uhr Kurze Pause – Einteilung der Gruppen
- 11.00 - 12.30 Uhr **Werkstatt 1** - parallele Workshops zu folgenden Themen:
Das ICH stärken – Mentale Gesundheit als Fundament zur Selbstführung
Steffen Burger, Sportwissenschaftler und -pädagoge und Mental-Health-Coach im Coltos-Team
Das WIR gestalten – Mentale Gesundheit als zentrales Element der Mitarbeiterführung
Miriam Hagner Collett, Gesundheitspädagogin und BGM-Beraterin im Coltos-Team
Die Workshops werden am Nachmittag wiederholt, so dass jeder an beiden teilnehmen kann.
- 12.30 - 13.30 Uhr **Lunch**
- 13.30 - 15.00 Uhr **Werkstatt 2** - Wiederholung der parallelen Workshops vom Vormittag
- 15.00 - 15.15 Uhr Kurze Pause – Wechsel ins Plenum
- 15.15 - 15.45 Uhr **Podiumsgespräch und Diskussion**
Einblicke in Best Practice, Moderation *Anette Altmock*
- 15.45 - 16.00 Uhr **Abschlussrunde und Erkenntnisse**
- ab 16.00 Uhr **Café und Get-together**
- 17.00 Uhr **Offizielles Ende der Veranstaltung, Mögliche Fortsetzung in der Mangold-Bar**

Ein Tag zum Wiedersehen und Kennenlernen mit Impulsen für eine bessere Arbeitswelt!