



Johannes Oberhofer

Innovator Speaker Coach

Aufladen statt ausbrennen.





70%

der befragten Geschäftsführenden, Gesundheits- und Personalverantwortlichen geben in der #whatsnext-Studie 2023 an, dass psychische Belastungen am Arbeitsplatz wie Burnout, Überforderung und Depressionen in drei Jahren eine eher große bzw. große Bedeutung in ihren Unternehmen haben werden.



32%

So viele der Befragten in der Personio HR-Studie 2022 geben an, dass ein stressiges Arbeitsumfeld der Hauptgrund ist, warum sie offen für eine Kündigung sind.



15%

Laut dem Gallup Report 2022 belaufen sich die Kosten freiwilliger Fluktuation aufgrund von Burnout auf 15 - 20% der gesamten Lohnsumme.

innovator

Als Vater, Ehemann und Managing Partner bei digital.fwd, verstehe ich Herausforderungen des Berufslebens mit den Anforderungen des Lebens zu vereinen und Technologie unterstützend zu integrieren.

Die Menschen, mit denen ich zusammenarbeiten darf, beschreiben mich nicht nur als Innovator und Experte für Human.Recharge.Management., sondern auch als einen Pionier darin, energiegebende Strategien für das Arbeitsleben im digitalen Zeitalter zu schaffen.

Mein beruflicher Werdegang begann mit einer starken Affinität zum Sport, die mich zu einem Studium der Fitnessökonomie im Jahr 2006 führte. Dies legte den Grundstein für die Gründung meines ersten Gesundheitsunternehmens im Januar 2010, wo ich bis Dezember 2022 als Gründer und CEO erfolgreich agierte.

In dieser Zeit konzipierte ich das Konzept [Human. Recharge. Management.](#), welches ich heute, als Co-Founder & Managing Partner, in die Beratungsansätze von digital.fwd integriere und stetig weiterentwickle.

Der Fokus liegt dabei auf der Verbindung von New Work, nachhaltigem Energiemanagement und dem Zusammenspiel zwischen Mensch & Technologie – individuell und im Unternehmen.

Meine Mission:

Aufladen statt ausbrennen.





**Mensch
& Technologie**



**Mental
Health**



**Employee
Engagement**



**Team
Performance**

speaker

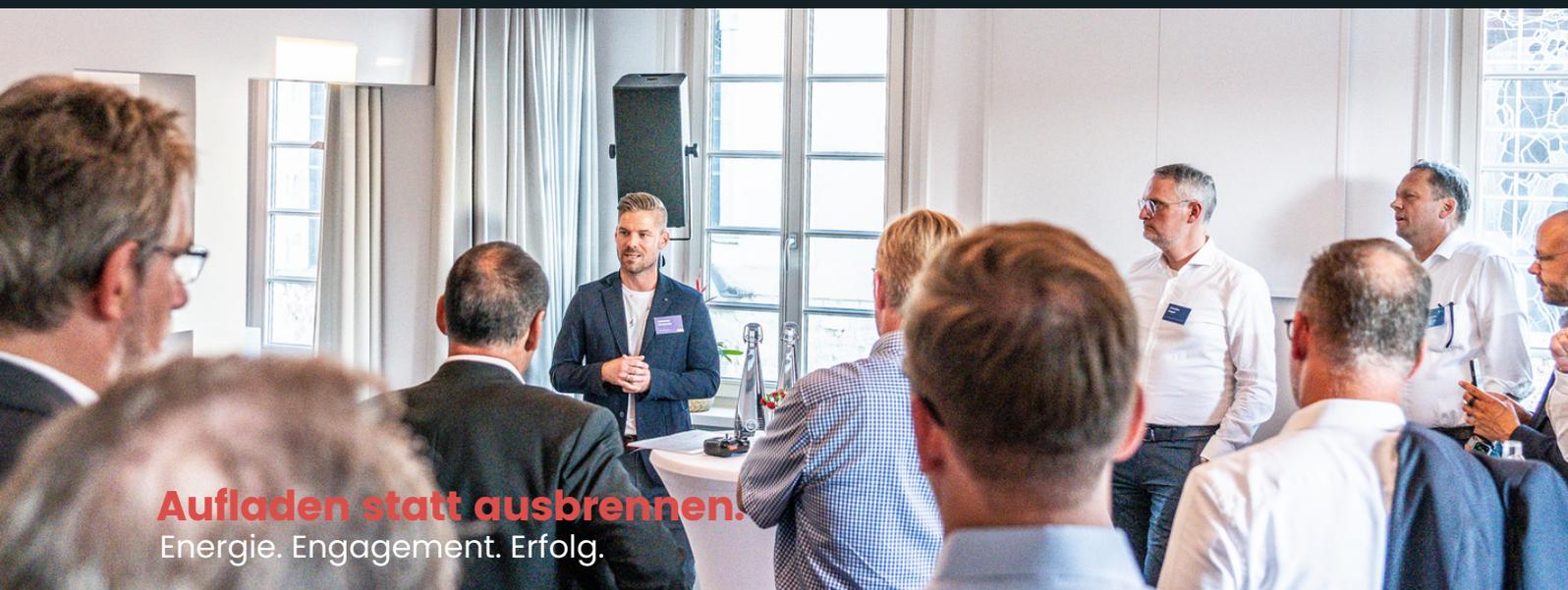
Aufladen statt ausbrennen im digitalen Zeitalter – ist das möglich?

Die Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben verschwimmen zunehmend, was mentale Belastungen, Stress und Burnout bei Mitarbeitenden verstärkt – ein echtes Hindernis für Leistung und Kreativität.

Doch die Auswirkungen mentaler Energielosigkeit am Arbeitsplatz gehen weit über das Befinden der Menschen hinaus – sie wirkt sich auf ihre Zufriedenheit, das Engagement, die Wahrscheinlichkeit, das Unternehmen zu verlassen und nicht zuletzt, auf die Anzahl der Krankheitstage der Mitarbeitenden aus.

Die Keynote – Aufladen statt ausbrennen – verspricht eine Inspiration zu bieten, wie wir in einer Welt, in der Mensch und Technologie Hand in Hand gehen, eine energiegelade und zukunftsfähige Arbeitskultur entwickeln können.

Mensch & Technologie – im Team unschlagbar.



Aufladen statt ausbrennen.
Energie. Engagement. Erfolg.





**Energie-
Management**



**Mental
Health**



**Proaktive
Resilienz**

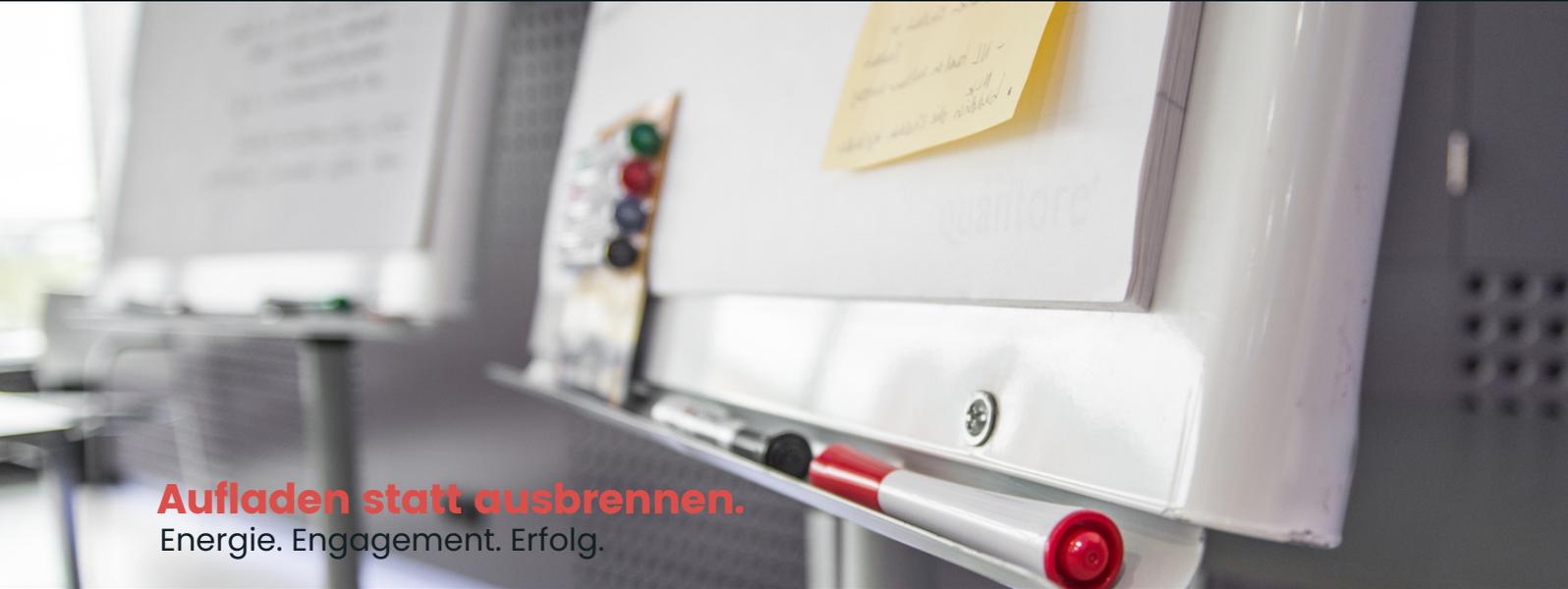
coach

Ich treffe immer wieder auf Mitarbeitende n, die vor der ständigen Herausforderung stehen, ihr Energielevel hoch zu halten, als Vorbild zu inspirieren und gleichzeitig in den Kundenprojekten zu performen.

Kurzfristiger Stress fördert unsere Leistungsfähigkeit und macht uns sogar aufmerksamer. Sind wir allerdings regelmäßig gestresst, zieht dies unserem Körper Energie und lässt uns auf Dauer ausbrennen.

Seit über 15 Jahren unterstütze ich daher Menschen und Teams aus unterschiedlichen Branchen, am eigenen Energie-Management zu arbeiten und entwickle Strategien, für mehr Energie im Team - um in einer immer schneller werdenden Welt aufzuladen, anstatt auszubrennen.

Der Fokus liegt dabei auf einer nachhaltigen Zusammenarbeit zwischen Mensch und Technologie.



Aufladen statt ausbrennen.
Energie. Engagement. Erfolg.



infos



Referenzen

- [Kundenprojekte](#)



Engagement

- [Industrierat Mensch & Technologie](#)



Live

- [m365 Summits](#)
- [24butterfly culture:hacks festival](#)
- [Resilienz-Kongress 2024](#)
- [Lunch-and-Learn](#)
- [Microsoft Assistant Day](#)



Projekte

- [5 Tipps für mehr Energie im Job](#)
- [energized by](#)
- [Autorenprojekt HAUFE](#)



Aufladen statt ausbrennen.
Energie. Engagement. Erfolg.





Johannes
Oberhofer

Human Recharge
Management



Get energized!

www.digital-fwd.com

hannes@digital-fwd.com

017632583284

