

Gesundheits-Newsletter für Mitarbeiter*innen

Nr.: 4/2024

Ein Überblick über die Angebote:

Angebot	Wann	Informationen
Beratungsgespräch in Stress-/Krisensituationen	(14-tägig Di. nach Vereinbarung)	https://www.uni-erfurt.de/universitaet/profil/gesunde-universitaet
Aktive Pause	am 28.11.2024 ansonsten Di. 10 Uhr	AMG, alte Garderobe
Meditation am Mittag	Do. 11:50 Uhr	Raum der Stille/ LG 2, UG
Entspannt in Tag	Mi 8:30 Uhr	AMG, alte Garderobe
Gesundheitswoche "Fit in den Advent"	25.– 29.11.2024	Verschiedene Angebote zur psychischen und physischen Gesundheit
Gesundheitstag in der FB Gotha	26.11.2024	Schlaf-Screening, Workshop „Charakterstärken“, Vortrag „Gesunder Schlaf“

Vor Beginn der Adventszeit wollen wir Ihnen noch einige Angebote des Universitären Gesundheitsmanagements unterbreiten. So organisieren wir in Zusammenarbeit mit unserem Gesundheitspartner der AOK PLUS u.a. in der Woche **vom 25. bis 29. November 2024** die Gesundheitswoche „Fit in den Advent“. Sie können sich auf verschiedene Angebote für Ihre psychische und physische Gesundheit freuen. Am **26. November 2024** findet ein Gesundheitstag in der Forschungsbibliothek Gotha statt.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und bleiben Sie gesund!

Entspannt in den Tag

Den Anspannungen des Alltags begegnen - unter Anleitung von Dietlinde Schmalfuß-Plicht kann man immer **mittwochs um 8:30 Uhr** entspannt in den Tag starten. In der ehemaligen Garderobe unter dem Audimax wird von ihr im wöchentlichen Wechsel autogenes Training bzw. progressive Muskelentspannung angeboten. Die Teilnahme an dem 30-minütigen UGM-Angebot wird auf die Arbeitszeit angerechnet. Um Anmeldung bei [Moodle](#) (Einschreibeschlüssel „Entspannung“) wird gebeten.

Beratung in Stress-/Krisensituationen

Für alle Beschäftigten der Uni besteht die Möglichkeit, das Angebot eines Beratungsgesprächs bei Frau Dr. Silke Martin (ausgebildete systemische Beraterin) wahrzunehmen. Die promovierte Medienkulturwissenschaftlerin hat sich in einschlägigen Fortbildungen qualifiziert, verfügt über jahrelange Beratungserfahrung im Hochschulbereich und ist in den Feldern Beratung und Weiterbildung selbstständig tätig. Das Beratungsangebot unterliegt der Schweigepflicht, es werden keine Daten weitergegeben. Die Termine werden 14-tägig dienstags von 10-14 Uhr (Präsenz und Online im Wechsel) vergeben. Die Beratung findet im Raum 0.09 im KIZ statt. Für eine Terminvereinbarung schreiben Sie bitte an: mail@silkemartin.com

Angebote der Gesundheitswoche

Tischtennis-Abend | für Studierende und Beschäftigte

Montag, 25.11.2024, ab 17:30 Uhr | ehemalige Garderobe Audimax

An mehreren Tischtennisplatten kann man sich frei zum Einzel-, Doppel- oder Chinesisch-Spiel mit Kolleg*innen verabreden. Bitte möglichst eigene Bälle und Schläger mitbringen.

Kursleiterin: Jenny Blankenburg

Keine Anmeldung erforderlich. Dieses Angebot findet außerhalb der Arbeitszeit statt.

Schnupperkurs: Yoga | für Studierende und Beschäftigte

Dienstag, 26.11.2023, 11:00 – 12:00 Uhr | ehemalige Garderobe Audimax

Yoga-Übungen können dem/der Übenden zur Harmonisierung des Lebens, zur Erweckung schlafender Fähigkeiten und der Vereinigung mit dem wahren Selbstbewusstsein verhelfen. Gemeinsames Üben von Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) sowie Entspannungsübungen stehen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene auf dem Programm des Schnupperkurses.

Übungsleiterin: Lisa Wollenschläger

Anmeldung über Hochschulsport → [Hier klicken!](#)

(Ein Account kann nur angelegt werden, wenn Sie alle gefragten Daten angeben. Es kommen keine Kosten auf Sie zu. Nach Beendigung des Kurses werden all Ihre Daten gelöscht.)

Gute Nacht!? | für Studierende und Beschäftigte

Dienstag, 26.11.2024, 10 – 11:30 Uhr | online, Zoom

In diesem liveonline-Vortrag erfahren Sie, wie der eigene Schlaf gut und erholsam wird. Hierzu zählen Strategien für eine optimale Schlaf- und Psychohygiene, aber auch das Führen eines Schlaftagebuchs und die Nutzung mentaler Techniken für mehr Balance im Alltag. Viel Raum für Diskussionen bietet der anschließende liveonline-Chat, in dem Ihre individuellen Fragen beantwortet werden.

Referent: Dr. Jürgen Theissing

Anmeldung: Moodle → [Hier klicken!](#)

Einschreibeschlüssel: Uni-E_2024_WS

Im Moodle-Raum finden Sie dann den Zugangslink zum Zoom-Meeting

Schnupper-Lauftreff | für Studierende und Beschäftigte

Dienstag, 26.11.2024, 18:15 Uhr | Treff „Café Hilgenfeld“ an der UB

Über die gesundheitsfördernde Wirkung des Laufens zu philosophieren, hieße sicher „Eulen nach Athen (bzw. nach Marathon) zu tragen“. Bei dem Schnupper-Lauftreff mit den erfahrenen USV-Läufern finden alle am Laufsport Interessierten ihre Betätigungsmöglichkeiten unter sachkundiger Anleitung.

Übungsleiter: Frank Becker

Keine Anmeldung erforderlich.

Mental Load @ Work | für Beschäftigte

Mittwoch, 27.11.2024, 14:15 – 15:45 Uhr | VG 1.37

Mental Load bezeichnet die mentale Belastung, die aus kognitiven und oftmals unsichtbar ablaufenden Aufgaben folgt. In diesem interaktiven Workshop geht es um konkrete Beispiele derartiger Aufgaben im beruflichen Umfeld. Es wird zudem betrachtet, welche Folgen eine ungleiche Verteilung von Mental Load auf Individuen, Organisationen und die Gesellschaft haben kann und welche Maßnahmen bei einer faireren Verteilung helfen können. Vorwissen zum Thema wird nicht benötigt.

Referentin: Nele Schöfisch

Anmeldung: E-Mail an gesundheit@uni-erfurt.de

Klang- und Entspannungstherapie

Mittwoch und Donnerstag, 27. und 28.11.2023, 10 - 15 Uhr | UB, Erste-Hilfe-Raum

Viele Beschwerden, physischer und psychischer Art können durch ein Leben, das der Mensch in Einklang mit sich und seiner Umwelt führt, gelindert oder behoben werden. Die Anwendungsbereiche der Klangschale sind breit gefächert und schließen sowohl die Behandlung von Spannungszuständen, körperlichen Beschwerden und seelischen Problemen mit ein. Sie wird gezielt für die Klangmassage und zur therapeutischen Arbeit eingesetzt. (pro Teilnehmer:in sind ca. 30 Minuten einzuplanen.)

Klangschalenpraktikerin: Sabine Kalkofe-Roth

Anmeldung: E-Mail an gesundheit@uni-erfurt.de

Aktive Pause

Donnerstag, 28.11.2023, 10:00 – 10:30 Uhr | ehemalige Garderobe Audimax

In der Gesundheitswoche wird unsere Übungsleiterin Susanne Wolter ausnahmsweise am **Donnerstag um 10 Uhr** in der alten Garderobe des AMG gemeinsam mit Ihnen 30 Minuten Übungen zur Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit sowie Dehn- und Entspannungsübungen durchführen, damit Sie wieder mit neuer Energie in die Arbeit starten können. (der Kurs findet ansonsten immer dienstags um 10 Uhr statt. Neuanmeldungen sind jederzeit möglich).

Übungsleiterin: Susanne Wolter

Charakterstärken & Achtsamkeit | für Beschäftigte

Donnerstag, 28.11.2024, 13 – 14 Uhr | VG 1.37

Dieser Kurzworkshop bietet Ihnen die Gelegenheit, Ihre positiven Eigenschaften sowie die Ihrer Kolleginnen und Kollegen bewusster wahrzunehmen und sich dadurch besser kennenzulernen, besser mit Stress umzugehen und Ihre Resilienz zu stärken. Es wird empfohlen, die Ergebnisse des VIA-Fragebogens, der Ihr persönliches Stärkenprofil abbildet, mitzubringen, um die Workshop-Erfahrung zu vertiefen und die vermittelten Konzepte schneller zu erfassen. Den Fragebogen finden Sie unter folgendem Link: <https://www.charakterstaerken.org>

Referentin: Anika Lichtenberg

Anmeldung: E-Mail an gesundheit@uni-erfurt.de

Meditation am Mittag | für Studierende und Beschäftigte

Donnerstag, 28.11.2023, 11:50 – 12:10 Uhr | Raum der Stille, LG 2/UG

Haben Sie von Meditation schon mal gehört und sind neugierig geworden? Dann kommen Sie vorbei und probieren Sie Meditation einfach mal aus!

Finden Sie heraus,

- was Meditation ist.

- ob man dafür stundenlang unbequem sitzen und ein Mönch werden muss.

- welche Vorteile Meditation haben kann.

Oder meditieren Sie bereits? Auch dann können Sie gerne vorbeikommen und Ihre eigene Meditationspraxis in der Gruppe vertiefen.

Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Bitte warme, bequeme Kleidung, dicke Socken und ggf. eine Decke mitbringen.

Kursleiterin: Dr. Birgit Jäpelt

Anmeldung über Moodle → [Hier klicken!](#)

Einschreibeschlüssel: STILLE

Hinweis zu den Arbeitszeitregelungen innerhalb der Gesundheitswoche

In der Gesundheitswoche können Mitarbeitende für **zwei Stunden pro Woche** die Angebote nutzen. Eine Erfassung erfolgt nicht (Vertrauensbasis). Es ist lediglich die **Abstimmung mit den Fachvorgesetzten erforderlich**.

Informationsangebote unseres Gesundheitspartners AOK PLUS

Unser Gesundheitspartner AOK PLUS bietet im Internet umfangreiche Informationsangebote: <https://www.aok.de/pk/plus/>

Alle Informationen und Neuigkeiten rund um das Universitäre Gesundheitsmanagement stets aktuell unter:



<https://www.uni-erfurt.de/universitaet/profil/gesunde-universitaet>

Mit freundlicher Unterstützung unseres Gesundheitspartners:



Impressum

Universität Erfurt | Dezernat 2 Personal | Universitäres Gesundheitsmanagement

Projektleiter Jens Panse | Tel.: 0361/737-5012 | E-Mail: gesundheit@uni-erfurt.de

<https://www.uni-erfurt.de/universitaet/profil/gesunde-universitaet>