



# Gesundheitstag

## „Fit in den Advent“

26. November 2024 | 9 – 15 Uhr  
Forschungsbibliothek Gotha

### Charakterstärken & Achtsamkeit | 9 - 11 Uhr | Herzog-Ernst-Kabinett

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

### Einzelberatung „Schlaf als Erholung“ AOK PLUS | 11:15 – 16 Uhr | Herzog-Ernst-Kabinett

Zu Beginn werden mittels Fragebogen mögliche Gründe und Probleme eines schlechten Schlafs aufgedeckt. Im 1 zu 1 Austausch mit einem Experten werden wissenschaftlich fundierte Informationen und Tipps an die Teilnehmenden individuell gegeben. Die Beratung kann dazu führen, dass Schlafprobleme langfristig bekämpft werden und die Regeneration verbessert wird.

Anmeldung unter: [gesundheit@uni-erfurt.de](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de)

### Gute Nacht?! | 15-16:30 Uhr | online via 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 via Moodle: [Hier klicken.](#)

Link zu Zoom: <https://us06web.zoom.us/j/88306981050?pwd=fVPeX6JTK2rRaN2vgBEIAPkeKaR0pd.1>

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an [gesundheit@uni-erfurt.de](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de)

