

# GESUNDHEITSWOCHE

## „Fit in den Advent“

25. BIS 29. NOVEMBER 2024 | UNI ERFURT

### Ausführliche Programmübersicht zur Gesundheitswoche „Fit in den Advent“

Das Wintersemester ist in vollem Gange. Vor Beginn der Weihnachtszeit wollen wir Ihnen noch einige Angebote des Universitären Gesundheitsmanagements unterbreiten. So organisieren wir in Zusammenarbeit mit unserem Gesundheitspartner der AOK PLUS in der Woche vom **25. bis 29. November 2024 die Gesundheitswoche „Fit in den Advent“**. Neben Angeboten zur psychischen Gesundheit wird es Bewegungsangebote geben. Jede(r) ist herzlich eingeladen an den Workshops teilzunehmen.

## MONTAG

**Online Forum „Psychisch fit studieren“** | für Studierende

**Montag**, 25.11.2024, 17 – 19 Uhr | online, Zoom

Das Team des Universitären Gesundheitsmanagements und Irrsinnig Menschlich e.V. lädt Sie zu einem spannenden Austausch ein, um gemeinsam dem Thema „Psychische Gesundheit im Studium“ auf den Grund zu gehen. Dabei erwartet Sie kein langweiliger Vortrag, denn diese Veranstaltung ist interaktiv! Und darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, Menschen kennen zu lernen, die im Studium psychische Krisen gemeistert haben und die Ihnen vielleicht wertvolle Tipps an die Hand geben können.

Keine Anmeldung erforderlich.

Link zu Zoom:

<https://us02web.zoom.us/j/89544892653?pwd=7UXB3kHYp4waqHL-frfb0tCuUHh7z7l.1>

**Meeting-ID: 895 4489 2653**

**Meeting-Passwort: 955754**

**Tischtennis-Abend** | für Studierende und Beschäftigte

**Montag**, 25.11.2024, ab 18:00 Uhr | ehemalige Garderobe Audimax

An mehreren Tischtennisplatten kann man sich frei zum Einzel-, Doppel- oder Chinesisch-Spiel mit Kolleg\*innen oder Kommiliton:innen verabreden. Bitte möglichst eigene Bälle und Schläger mitbringen. An mehreren Tischtennisplatten kann man sich frei zum Einzel-, Doppel- oder Chinesisch-Spiel verabreden. Tragen Sie sich dazu auf den Hochschulsportseiten für einen oder mehrere Slots ein und bringen Sie möglichst eigene Bälle und Schläger mit.

*Kursleiterin: Jenny Blankenburg*

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

## DIENSTAG

**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 Mittagskurses des USV Erfurt.

*Übungsleiterin: Gudrun Hoch*

**Anmeldung über Hochschulsport** → <https://einschreibung.usv-erfurt.de/WiSe24/70003%20Yoga>.

**(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.)**

**Gruppenarbeiten und WG-Leben angenehm gestalten** | für Studierende

**Dienstag**, 26.11.2024, 14:15 – 15:45 Uhr | KIZ 0.10

In diesem interaktiven Workshop betrachten wir anhand konkreter Beispiele, wie eine gute gemeinsame Basis für die Zusammenarbeit bzw. das Zusammenleben geschaffen werden kann. Zudem sprechen wir darüber, was während und nach Anspannungssituationen helfen kann, um das Miteinander weiterhin angenehm zu gestalten.

*Referentin: Nele Schöfisch*

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

**Einschreibeschlüssel:** Uni-E\_2024\_WS

**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.

## **MITTWOCH**

**Studieren kann Spaß machen** | für Studierende

**Mittwoch**, 27.11.2024, 14:15 – 15:45 Uhr | KIZ 0.10

In diesem Vortrag möchten wir Sie durch Fragen und die Vorstellung kleiner, in den Alltag integrierbarer Tools dazu einladen, die Freude am Lernen (wieder) zu entdecken und den Blick auf die eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten zu richten, um diese zu stärken und weiterzuentwickeln. Dieser Fokuswechsel weg von Defiziten hin zu Kompetenzen und hin zur Ausrichtung des Handelns auf die Entwicklung von Fähigkeiten statt auf Fehlervermeidung kann einen wichtigen Beitrag zur erfolgreichen Bewältigung der Studienanforderungen leisten und somit zur psychischen Gesundheit und Freude am Studium beitragen.

*Referent: Uwe Köppe*

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

**Einschreibeschlüssel:** Uni-E\_2024\_WS

**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](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de)

**Klang- und Entspannungstherapie**

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

Jeder Mensch ist für seine Vollkommenheit und Gesundheit verantwortlich.

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 als auch die Harmonisierung in der Partnerschaft, Geburtsvorbereitung und die Arbeit mit Kindern und Senioren mit ein. Es spricht somit alle Altersklassen und alle Berufsgruppen gleich an. Die Klangschale 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](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de)

## DONNERSTAG

**Achtsamkeit & Emotionskompetenzen** | für Studierende

**Donnerstag**, 28.11.2024, 10 – 12 Uhr | KIZ 0.10

In diesem Impulsvortrag stehen die Themen Emotionen, Coping und Achtsamkeit im Fokus. Teilnehmende Studierende bauen durch psychoedukative Elemente sowie praxisorientierte Übungen auf ihrer Emotionskompetenz auf, die ihnen einen konstruktiveren Umgang in belastenden Situationen und einen authentischeren Umgang mit sich selbst ermöglicht.

*Referentin: Anika Lichtenberg*

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

**Einschreibeschlüssel:** Uni-E\_2024\_WS

**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](mailto: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 umfangreiche Informationsangebote und Gesundheitskurse im Internet für Studierende an:

<https://www.aok.de/pk/plus/inhalt/aok-liveonline-online-coaching-fuer-gesundheit-und-beruf-2/>

Alle Informationen und Neuigkeiten rund um das Universitäre Gesundheitsmanagement stets aktuell unter: [Gesunde Universität](#)

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

[www.uni-erfurt.de/interner-service/service/gesunde-universitaet/angebote-der-gesundheitsfoerderung](http://www.uni-erfurt.de/interner-service/service/gesunde-universitaet/angebote-der-gesundheitsfoerderung)