

Gesundheits-Newsletter für Mitarbeiter*innen

Wintersemester 20/21

Die Auswirkungen der Corona-Pandemie stellen unsere Mitarbeiter*innen im Wintersemester vor besondere Herausforderungen. Home-Office, verstärkte Bildschirmarbeit, fehlende Bewegungsangebote und soziale Kontakte an der Universität führen verstärkt zu psychischen Belastungen. Das universitäre Gesundheitsmanagement nimmt den Bedarf auf und hat mit dem Gesundheitspartner AOK Plus eine Reihe von Angeboten zur Förderung der mentalen Gesundheit entwickelt:

Achtsamkeit in allen Lebenslagen

In einem **zwölfwöchigen kostenlosen Kurs (je 60 Minuten)** werden Sie Schritt für Schritt eingeladen, mehr Bewusstheit in Ihr Leben zu bringen. Sie erfahren, wie Sie mit einfachen und regelmäßig durchzuführenden Achtsamkeitsübungen dem alltäglichen und privaten Stress entgegenwirken können. Mehr noch: Sie können erfahren, wie sich Ihre innere Einstellung und Grundhaltung gegenüber Belastungen und Herausforderungen wandelt. Die auf dem etablierten Programm Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) basierenden Kursinhalte sind alltagstaugliche Übungen (u.a. achtsame Entspannung und Körperwahrnehmung, Atem- und Bewegungsübungen), Impulse zur Förderung der Selbstverantwortung und Fragen zur Selbstreflexion. Der Kurs befähigt, die Praxis der Achtsamkeit für sich selbst und in der beruflichen Arbeit anzuwenden. **Vorkenntnisse sind nicht erforderlich**, wohl aber die **Bereitschaft, jeden Tag eine Viertelstunde** die jeweiligen Übungen zu praktizieren.

Ort: digital (Zoom)

Zeit: donnerstags, 12-13 Uhr

Start: 10.12.2020

max. Teilnehmerzahl: 40

Anmeldung:

Moodle – Kurse/Weiterbildungsangebote/ Universitäre Gesundheitsförderung

Einschreibeschlüssel: Achtsamkeit

Die Teilnahme an dem Achtsamkeitskurs wird für die Mitarbeiter*innen auf die Arbeitszeit bzw. die Mittagspause angerechnet. Möchten Sie an dem Tag dennoch eine Mittagspause einlegen, wird um Austragung mit der Thoska-Karte gebeten.

Bewegungspausen einbauen

Mache Sie doch mal (aktiv) Pause! Nutzen Sie das Angebot, Verspannungen zu lösen und Stress abzuschütteln! Über einen digitalen Livestream können sich Mitarbeitende und **Studierende ab 10. Dezember immer donnerstags um 8.30 Uhr** gemeinsam mit einem Trainer im virtuellen Trainingsraum zu einer „Aktiven Pause“ treffen. So können spezifische Übungen und Techniken direkt am eigenen Körper erfahren werden. Die Teilnahme wird auf die Arbeitszeit angerechnet. Alle Einheiten stehen anschließend auch in der Mediathek zur Verfügung.

<https://vimeo.com/user/106172394/folder/3045169>

Zugang: Live Training: <https://vimeo.com/event/500549> Passwort: erfurttaktiv

Die Teilnahme an der Aktiven Pause wird für die Mitarbeiter*innen auf die Arbeitszeit angerechnet.

Weitere Bewegungsangebote bietet das Online-Kursprogramm des USV, für das die **Einschreibung ab 30.11.2020** möglich ist: <https://einschreibung.usv-erfurt.de/ws20>.

Digitale Gesundheitswochen zur mentalen Gesundheit

In den Wintermonaten Dezember und im Januar wollen wir in interaktiven Online-Seminaren Wissen zur mentalen Gesundheit vermitteln und praktische Tipps zur Gesundheitsförderung geben:

KW 50 „Finde deine Struktur auch zu Hause“

07.12.	13-14 Uhr	„Ergonomie im Home-Office“	max. 30 Teilnehmer	Zoom
08.12.	15-16 Uhr	„Rückengesundheit beginnt im Kopf?“	max. 30 Teilnehmer	Zoom

KW 51 „Für deine innere Widerstandskraft“

16.12.	10-11 Uhr	„Resilienz – deine Superkraft?“	max. 30 Teilnehmer	Zoom
17.12.	13-14 Uhr	„Selbstfürsorge“	max. 30 Teilnehmer	Zoom

Vom 11. bis 22. Januar 2021 folgen dann zwei Wochen zu den Themen „Nimm dir Zeit für dich und „Finde deinen Ausgleich“. Hier gibt es noch einmal Online-Seminare der Hamburger Gesundheitsagentur Moveup zu den Themen „Stressmanagement“ und „Work-Life-Balance“ sowie einen Live-Vortrag der AOK Plus zum Thema „Gesund schlafen“. Die genauen Termine werden im Dezember bekanntgegeben.

Anmeldung und weitere Informationen:

Moodle – Kurse/Weiterbildungsangebote/Universitäre Gesundheitsförderung/

Einschreibeschlüssel: Gesundheitswochen

Die Teilnahme an den Veranstaltungen der Digitalen Gesundheitswochen wird für die Mitarbeiter*innen in einem Umfang von einer Stunde pro Woche auf die Arbeitszeit angerechnet. Möchten Sie mehr Angebote nutzen, wird um die Einreichung von Korrekturbelegen gebeten.

Beratungsangebote nutzen

Das Gleichstellungsbüro (gleichstellung@uni-erfurt.de, Tel.: 737-5066), das universitäre Gesundheitsmanagement (gesundheit@uni-erfurt.de, Tel.: 737-5012) und der Personalrat (personalrat@uni-erfurt.de, Tel.: 737-5060) bieten ihre Unterstützung bei Problemen und Fragen um das Thema mentale Gesundheit an. Meldungen von Corona-Erkrankungen werden vom Dezernat 2 (personal@uni-erfurt.de) entgegengenommen.

Informationsangebote unseres Gesundheitspartners AOK PLUS

Unser Gesundheitspartner AOK Plus bietet auch umfangreiche Informationsangebote und Gesundheitskurse im Internet, z.B. zum Thema Homeoffice:

www.aok.de/fk/plus/medien-und-seminare/medien/poster.

Weitere Gesundheitsangebote finden Sie auf der Internetseite der **AOK PLUS aok.de** und der Gesundheitsplattform „yuble“ <https://www.yuble.de/stoebern>.

Gesundheitsbotschafter werden

Sie haben Interesse am Thema „Gesundheit“ und möchten unser Gesundheitsteam an der Uni Erfurt unterstützen? Dann melden Sie sich als „Gesundheitsbotschafter“ beim universitären Gesundheitsmanagement per E-Mail: gesundheit@uni-erfurt.de

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
www.uni-erfurt.de/interner-service/service/gesunde-universitaet/angebote-der-gesundheitsfoerderung