

Workshops für Studierende

KW 50: „Finde deine Struktur auch zu Hause“

Workshop: Uni @ Home

Termin: 09.12.2020: 13:00-14:00 Uhr

Referent*in: Psychologin Clara Finke

Tool: Zoom

Max. Teilnehmerzahl: 30

Inhalt:

Es fällt dir schwer, dich Zuhause auf die Uni zu konzentrieren und du hast das Gefühl, keine gute Tagesstruktur zu finden? In unserem Workshop zeigen wir dir, wie du es schaffst, dich Zuhause optimal zu organisieren und auch nach einem langen Uni Tag motiviert und produktiv zu bleiben. Unsere Tipps und Tricks verhelfen dir zu einem erfolgreichen Uni Alltag @ Home!

Workshop: Zeit und Selbstmanagement

Termin: 10.12.2020: 15:00-16:00 Uhr

Referent*in: Psychologin Leonie Asche

Tool: Zoom

Max. Teilnehmerzahl: 30

Innerhalb kürzester Zeit hat sich unser Alltag grundlegend verändert. Viele Menschen arbeiten von zu Hause aus, und man muss sein Berufs- und Privatleben gleichzeitig organisieren. Lerne, wie Selbstmanagement wirklich funktioniert. Wir geben dir praktische Tipps und Tricks zur Stressbewältigung und Selbstorganisation. Lerne, was Zeitmanagement bedeutet, und entwickle ein achtsames Leben, das für dich funktioniert!

KW 51 „Für deine innere Widerstandskraft!

Workshop: Gesunde Gewohnheiten

Termin: 15.12.2020: 17:00-18:00 Uhr

Referent*in:

Tool: Zoom

Max. Teilnehmerzahl: 30

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier – wenn wir uns einmal an etwas gewöhnt haben, fällt es uns ziemlich schwer, das wieder zu ändern. So schleichen sich auch ungesunde Routinen bei uns ein. Höchste Zeit, dass wir uns unsere Gewohnheiten mal genauer anschauen! In unserem Workshop geben wir dir Input zu den Themen Motivation, Zielsetzung und Lernen, sodass du es schaffst, alte Gewohnheiten abzulegen und neue gesunde Gewohnheiten zu etablieren.

Workshop für Studierende: Selbstfürsorge

Termin: 17.12.2020: 10:00-11:00 Uhr

Referent*in:

Tool: Zoom

Max. Teilnehmerzahl: 30

Den ganzen Tag rennen wir Aufgaben und To-Do-Listen hinterher, dabei fällt die Fürsorge für uns selbst oft hinten runter. Besuche unser Online Seminar und erkenne deine eigenen Bedürfnisse, um dann im nächsten Schritt zu lernen, wie wir gut zu uns selbst sein können. Wir wollen unseren eigenen Selbstwert erkennen und steigern und Selbstfürsorge als wichtige Kompetenz in unseren Alltag integrieren.

Workshops for international students

Workshop: Uni @ Home

Date: 11.12.2020: 12:00-13:00 Uhr

Speaker: Psychologin Runa Roßkamp

Tool: Zoom

Maximum number of participants: 30

Content:

Do you find it hard to concentrate on studying at home and you feel that you can't find a good daily structure? In our workshop we will show you how to organise yourself optimally at home and how to stay motivated and productive even after a long day of studying. Our tips and tricks will help you to have a successful university day @ home!

Workshop: Self-care

Date: 15.12.2020: 14:00-15:00 Uhr

Speaker:

Tool: Zoom

Maximum number of participants: 30

Content:

All day long we run after tasks and to-do lists, often with care for ourselves falling behind. Visit our online seminar and identify your own needs, so that in the next step we can learn how to be good to ourselves. We want to recognise and increase our own self-esteem and integrate self-care as an important competence into our everyday life.

Workshops für Mitarbeiter*innen

KW 50: „Finde deine Struktur auch zu Hause“

Workshop: Ergonomie im Home Office

Termin: 07.12.2020: 13:00-14:00 Uhr

Referent*in: Sportwissenschaftler Rouven Buske

Tool: Zoom

Max. Teilnehmerzahl: 30

Inhalt:

Die aktuelle Situation rund um Corona, Homeoffice & Co. stellt uns alle täglich vor neue Herausforderungen. Stundenlanges Sitzen an einem improvisierten Home Office - Arbeitsplatz macht sich schnell und häufig körperlich bemerkbar. Krummes Sitzen und einseitige Belastungen können zu Schmerzen & Verspannungen führen. Doch was können wir dagegen tun? In unserem interaktiven Workshop zeigen wir smarte Lösungen, wie Ergonomie auch im Home Office funktioniert. Wir erklären, wie Nackenverspannungen & Co. entstehen und präsentieren kleine Übungen, die alltäglichen Beschwerden im Handumdrehen lindern. So gelingt es, einfache Übungen ideal in den Alltag zu integrieren und auch zu Hause gesund zu arbeiten.

Workshop: Rückengesundheit beginnt im Kopf?

Termin: 08.12.2020: 15:00-16:00 Uhr

Referent*in: Sportwissenschaftlerin Charlotte Winnicker

Tool: Zoom

Max. Teilnehmerzahl: 30

Inhalt:

Du fühlst dich von der Arbeit gestresst und hast zusätzlich häufig Rückenprobleme? Nicht nur Bewegungsmangel beeinflusst unsere Rückengesundheit, auch Stressbelastung hat einen großen Einfluss auf unser körperliches Wohlbefinden. Eine kleine bewegte Entspannungseinheit hilft dir, gekräftigt und entspannt durch den Tag zu gehen und die mentale Belastung zu vergessen. In unserem interaktiven Workshop gehen wir den Ursachen von Verspannungen und Rückenschmerzen auf den Grund und veranschaulichen, wie gezielte Bewegung unser Stressempfinden nachhaltig beeinflusst. Wir zeigen Dir funktionelle Übungen, mit denen du Verspannungen auf körperlicher und mentaler Ebene entgegenwirkt und deinen Rücken für den Alltag stärkt.

KW 51 „Für deine innere Widerstandskraft!

Workshop: Resilienz – deine Superkraft?

Termin: 16.12.2020: 10:00-11:00

Referent*in:

Tool: Zoom

Max. Teilnehmerzahl: 30

Inhalt:

Resilienz ist in aller Munde und gilt als die Superkraft schlechthin. Aber was genau ist Resilienz überhaupt? Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, Stress und Krisen zu bewältigen und dabei gesund zu bleiben. Also genau das, was jeder von uns in dieser außergewöhnlichen Zeit mit ungewohnten Belastungen gerade benötigt. In unserem Workshop erklären wir, was einen resilienten Menschen eigentlich ausmacht, wo Resilienz herkommt und aus welchen Faktoren sie sich zusammensetzt. Außerdem zeigen wir einfache und alltagstaugliche Übungen, mit denen du deine psychische Widerstandskraft trainieren und stärken kannst.

Workshop: Selbstfürsorge

Termin: 17.12.2020: 13:00-14:00

Referent*in:

Tool: Zoom

Max. Teilnehmerzahl: 30

Inhalt:

Den ganzen Tag rennen wir Aufgaben und To-Do-Listen hinterher, dabei fällt die Fürsorge für uns selbst oft hinten runter. Besuche unser Online Seminar und erkenne deine eigenen Bedürfnisse, um dann im nächsten Schritt zu lernen, wie wir gut zu uns selbst sein können. Wir wollen also unseren eigenen Selbstwert erkennen und steigern und Selbstfürsorge als wichtige Kompetenz in unseren Alltag integrieren.

Anmeldung zu allen Angeboten der Digitalen Gesundheitswochen:

Moodle/Kurse/Weiterbildungsangebote/Universitäre Gesundheitsförderung

Einschreibeschlüssel:

Gesundheitswochen

Eine Veranstaltung der Universitären Gesundheitsförderung der Universität Erfurt mit freundlicher Unterstützung des Gesundheitspartners AOK PLUS - Der Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

