

„Mittwochsinfo – gut zu wissen“ (WS 2021/22)

Fit und aktiv! – das digitale Gesundheitsportal der JHS stellt sich vor

Was genau ist das digitale Gesundheitsportal eigentlich? Wie funktioniert es und was kann ich dort machen? Wir geben Ihnen eine kleine technische Einführung und stellen Ihnen die verschiedenen Themenbereiche (Trainingstipps, Ernährung, Meditation, Stretch, Bewegung, Augentraining und Yoga, aber auch Fitnessclips wie z. Bsp. „Fatburner“ oder „Power Yoga“, etc.) vor.

Malte Hellwig, Lene Thomas 15.09.2021 11:45 Uhr – 12:15 Uhr via Zoom

GFK – Lernen Sie Ihren inneren Wolf kennen und schätzen

Die Referentin stellt die Methode und Haltung der „Gewaltfreien Kommunikation (GFK)“ nach Dr. Marshall Rosenberg vor. Diese basiert auf Einfühlung und gegenseitigem Verstehen. Mit Hilfe dieser Methode können wir eine Konfliktkultur schaffen, die einen wertschätzenden und effektiven Umgang miteinander ermöglicht.

Elke Uldahl, Mediatorin 13.10.2021 11:45 Uhr – 12:15 Uhr via Zoom

Patient_innenverfügung und Vorsorgevollmacht (Betreuungsgemeinschaft Wesermarsch e.V.)

Jeder Mensch kann – durch Unfall, Krankheit oder aber Einschränkungen im Alter – in die Situation kommen, auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein. Um sicher zu sein, dass andere dann im eigenen Sinne handeln, gibt es verschiedene Möglichkeiten der Vorsorge. Diese Veranstaltung bietet einen Überblick und erste Informationen.

Heidi Hellpointner 10.11.2021 11:45 Uhr – 12:15 Uhr via Zoom

Positive Psychologie (PP) - Stärken stärken, statt Schwächen schwächen

Die Positive Psychologie ist die Wissenschaft vom gelingenden und erfüllten Leben. In diesem Vortrag bekommen Sie einen Einblick in die Themen der PP, u.a. wie wir Glück und Wohlbefinden fördern und persönliche Stärken entdecken und einsetzen können.

Manuela Hapek - Koordinatorin BGM, Dipl. Päd., Ausbildung in angewandter Positiver Psychologie, Entspannungstherapeutin und Achtsamkeitstrainerin

Verschoben auf das Sommersemester 2022

Digitale Selbstbehauptung und andere Angebote für Mädchen: Mädchenhaus Oldenburg e.V.

Seit 30 Jahren bietet das Mädchenhaus Oldenburg e.V. feministische Entwicklungs-, Schutz-, und Erfahrungsräume in unterschiedlichen Lebenslagen für Mädchen* und jungen Frauen*. Es werden die praktische Arbeit aus dem Mädchentreff, dem Hort Schülerinnen-treff und den Flexiblen Hilfen vorgestellt. Dazu geben wir einen Überblick über unsere Medienprojekte "digitale Selbstbehauptung" und "Mädchenstories".

Barbara Haff, Annika Dühren 19.01.2022 11:45 Uhr – 12:15 Uhr via Zoom

Eingeladen sind alle Hochschulangehörigen; die von den Vorgesetzten genehmigte Teilnahme wird als Arbeitszeit angerechnet.

Um Anmeldung an regina.mueller-bollenhagen@jade-hs.de wird gebeten.