

„Mittwochsinfo – gut zu wissen“ (WiSe 2025/26)

Die Mittwochsinfo – ein kurzer Input in der Mittagszeit – gibt einmal im Monat einen kurzen, halbstündigen Überblick zu Themen aus den Feldern Gesundheit, Vereinbarkeit und Gleichstellung.

So stärkt Vitamin D dein Immunsystem und deine Psyche (Ina Brumund, Dipl. Gesundheitswissenschaftlerin, Stressbewältigungs- und Entspannungstrainerin)

Erfahre, wie Vitamin D dabei hilft, die eigene Psyche auch in stressigen Zeiten in Balance zu halten und gleichzeitig das Immunsystem zu stärken. Praktische Tipps und wissenschaftliche Hintergründe warten auf Sie.

29. Oktober 2025 13:00 bis 13:30 Uhr via ZOOM
Anmeldung an: bgm@jade-hs.de

Wie funktionieren die Defibrillatoren (AED) in der Jade Hochschule (Dipl.-Ing. Jan Theilken, Jade Hochschule)

Im Notfall retten sie Leben: Die AED (Automatischen Externen Defibrillatoren) in den Gebäuden der Jade Hochschule. Lernen Sie in dieser Mittwochsinfo, wie diese Geräte funktionieren und wie Sie als Laien selbst mit einem AED Leben retten können.

19. November 2025 11:45 bis 12:15 Uhr via ZOOM
Anmeldung an: bgm@jade-hs.de

Vereinbarkeit von Pflegeverantwortung und Beruf (Mareike Sprock M.A., Familienservice Jade Hochschule)

Kann eine Person aus Alters- oder Krankheitsgründen ihren Alltag nicht mehr oder nur teilweise selbst bewältigen, ist oft die Unterstützung durch die Familie gefragt. Das Kümern um Angehörige kann dabei anstrengend und zeitintensiv sein, sodass sich das berufliche Leben (zeitweise) verändern muss.

Tarifbeschäftigte haben verschiedene Möglichkeiten, um im Falle einer Pflegeverantwortung für Angehörige eine kurze oder längerfristige berufliche Auszeit zu nehmen oder ihre Arbeitszeit zu reduzieren. In diesem kurzen Vortrag erhalten Sie Informationen zu Teilzeitbeschäftigung, Pflegezeit, Familienpflegezeit und Sonderurlaub.

03. Dezember 2025 13:00 bis 13:30 Uhr via ZOOM
Anmeldung an: gleichstellungsbeauftragte@jade-hs.de

Feedback, das ankommt – wertschätzend und gewaltfrei kommunizieren (Tomma Hangen, Diplom Sprechwissenschaftlerin, Coach (dvct))

Feedback ist ein zentrales Instrument für Zusammenarbeit und Weiterentwicklung – doch nicht jede Rückmeldung erreicht die gewünschte Wirkung. Oft entscheidet die Art und Weise, wie Feedback formuliert wird, ob es motiviert oder blockiert. In diesem Vortrag lernen Sie die Prinzipien einer wertschätzenden und gewaltfreien Rückmeldung kennen.

21. Januar 2026 11:45 bis 12:15 Uhr via ZOOM
Anmeldung an: gleichstellungsbeauftragte@jade-hs.de

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