

## „Mittwochsinfo – gut zu wissen“ (SoSe 2020)

### **Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung** (Angela Machens, Rechtsanwältin und Mediatorin)

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.

18.03.2020 13.00 bis 13.30 Uhr Studienort Oldenburg H - E 12

### **Gesunde Führung** (Wilfrid Sondag)

Gesundheit ist eine wesentliche Voraussetzung für die Leistungsfähigkeit von Mitarbeiter\_innen und Führungskräften. Doch angesichts der wachsenden Belastungsdichte in unserer modernen Arbeitswelt nehmen Gesundheits- und Verhaltensrisiken deutlich zu. Der Erhalt der Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit gewinnt daher immer mehr an Bedeutung. Die Notwendigkeit, das Thema Gesundheit stärker in Führungsprozesse zu verankern, steigt.

22.04.2020 13.00 bis 13.30 Uhr Studienort Oldenburg H-I1 (grüner Salon)

### **Yoga** (Marlen Jähnert, Jade Hochschule) max. 12 Teilnehmer\_innen

Mit sich selbst in Einklang kommen, sich auf das Wesentliche konzentrieren und dabei gut gelaunt und locker bleiben. Yoga kann uns helfen, mit Körper und Geist in Bewegung zu kommen, wahrzunehmen, was gerade ist – um dann neu loslegen zu können, eine andere Perspektive einzunehmen und bei Bedarf kleine Veränderungen in unserem Alltag vorzunehmen. Eine halbe Stunde Yoga auf dem Stuhl und im Stand soll einen ersten Einblick geben wie Yoga wirkt.

17.06.2020 11.45 bis 12.15 Uhr Studienort Wilhelmshaven Aula

### **Stress und Stressbewältigung bei Kindern und Jugendlichen, Sensibilisierung & Techniken** (Shala Khaledi-Claaßen)

Für Kinder- und Jugendliche bestehen heute nicht nur hohe Anforderungen in der Schule. Auch Freizeit-Stress am Nachmittag und immer "on" am Smartphone oder Computer sind Stressfaktoren und führen zu Unruhe, Konzentrationsproblemen, Schlafstörungen und/oder Gewichtszunahme. Der Vortrag soll aufklären, wie mit kleinen Veränderungen der Kreislauf von gestressten Eltern und Kindern durchbrochen werden kann, um somit einen glücklichen Familienalltag zu leben, indem alle gelassen und vor allem in sich geruht den Alltagsstress stemmen können. Anhand von verschiedensten Techniken werden Möglichkeiten aufgezeigt, um für die Kinder- und Jugendliche, den Eltern und für das ganze Familienkonstrukt Abhilfe zu schaffen, damit Ruhe-Inseln im hektischen Alltag geschaffen werden können.

08.07.2020 13.00 bis 13:30 Uhr Studienort Oldenburg H-I-1 (Grüner Salon)

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

Um Anmeldung an [regina.mueller-bollenhagen@jade-hs.de](mailto:regina.mueller-bollenhagen@jade-hs.de) wird gebeten.