

Angebote aus dem betrieblichen Gesundheitsmanagement (Wintersemester 2023/24)



Vorträge, Seminare, Workshops

Impulsvorträge zum Thema "gesund und motiviert arbeiten" (Online)

- 18. September, 11 bis 12 Uhr Selbstbehauptung, Abgrenzung, Nein sagen üben
- 20. November, 11 bis 12 Uhr Warum Kollegialität so wichtig ist
- 18. Dezember, 11 bis 12 Uhr Resilienz – nicht im Frust verharren, aufstehen und es besser machen = ins Tun kommen

Mittwochsinfo

- 11. Oktober, 11:45 bis 12:15 Uhr Schlaflos in ... – Tipps und Tricks für einen gesunden und erholsamen Schlaf (Prof. Dr. Schulte)
- 13. Dezember, 11:45 bis 12:15 Uhr Erschöpfung, Müdigkeit, Konzentrationsprobleme – Hintergründe und Behandlungsmöglichkeiten zum Longund Post-COVID-Syndrom (J. Heimsoth)

BEM Workshop

 13. November, 9:30 bis 12:30 Uhr (V. Bokelmann)

Thema Sucht (Online):

 8. Dezember, 10:15 bis 12:15 Uhr Umgang mit psychisch erkrankten oder auffälligen Studierenden (B. Muschalla)

Qigong

 1.November bis 20. Dezember, jeweils von 11:45 bis 12:30 Uhr (D. Palm)

Erkennen - Ansprechen - Handeln: Führungskräftetraining* zu einem präventiven Umgang mit dem Thema Sucht

11. Januar 2024 von 9 bis 16 Uhr (W. Sondag)
 *für alle Beschäftigte / Professoren (fachlich, sowie disziplinarisch) mit "Personalverantwortung"

Speziell für Führungskräfte

Führungswerkstatt

Prozessbegleitende Treffen für Vorgesetzte und Professor_innen (rund sechs im Jahr á vier Stunden)

Forum gesunde Führung

Kurzvortrag und Diskussionsrunde zu speziellen Themen rund um Führung:

28.September,11 bis 12 Uhr
 Pause ist Pause. Wie können wir eine
 gesunde Pausenkultur an der Jade
 Hochschule schaffen? (W. Sondag)

Seminar zur Gesprächsführung

 6. und 7. November, 9 bis 13 Uhr Schwierige Mitarbeitergespräche erfolgreich führen (SALTZ-Training)

Nächster Gesundheitstag: 5. Oktober, jade-hs.de/gesundheitstag

.....

Ansprechpartner		
Leitung: Petra Ducci-Eiklenborg	Tel. 04421	985-2921
Marita Blendermann	Tel. 0441	7708-3801
Vera Bokelmann	Tel. 04421	985-2681
Manuela Hapek	Tel. 0441	7708-3226
Gaby Pfeiffer	Tel. 04421	985-2313
E-Mail <u>bgm@jade-hs.de</u>		

Näheres zu den Angeboten, zur Anmeldung etc. finden Sie unter jade-hs.de/bgm

