Gesundheitsmanagement
an der Universität Potsdam

Veranstaltungshinweis

Workshop: Work-life Balance im Homeoffice

28.05.2020 | 16:30 – 17:30 Uhr | Zur Anmeldung

In unserem Online-Workshop erklären wir, warum eine gesunde Work-Life Balance gerade jetzt so wichtig ist. Wir geben Ihnen praktische Tipps wie Sie sich im Homeoffice strukturieren können, einen Ausgleich schaffen und sich mal wieder entspannen können.
Inhalt: Impulsvortrag + praktische Übung + Fragen und Antworten

Neues aus dem Gesundheitsmanagement

Online-Kurse vom Hochschulsport

Ein Interview mit Annette Guzman (Zentrum für Hochschulsport, Bereich Gesundheitssport)

Der Hochschulsport hat einen Teil seiner Kurse auf online-Formate umgestellt. Die Palette der online-Kurse erstreckt sich dabei über Videos zu diversen Sportarten und Podcasts (z.B. ein Autogenes Training) bis hin zu Live-Sportkursen. Während die Videos und Podcasts jederzeit abrufbar sind, erfordern die Live-Sportkurse eine Anmeldung. Das nächste Onlineprogramm ist ab dem 15.5.20 buchbar. Es gibt außerdem eine Angebotsauswahl, die speziell auf die Bedürfnisse der Beschäftigten der Universität zugeschnitten ist.

Quelle: Zentrum für Hochschulsport

„Wir möchten den Beschäftigten in dieser Zeit der Unsicherheit, Mehrbelastung und des Homeoffice vor allem im Bereich der Erholung und des Ausgleichs Unterstützung bieten." Daher werden Kurse aus dem Bereich Gesundheit, beispielsweise zur Stärkung des Rückens, oder auch aus dem Bereich „FamFit", für Familien mit Kindern, angeboten. Natürlich gehört der Dauerbrenner „Pausenexpress", den es sowohl als Video als auch im Live-Kursformat gibt, auch dazu. „So sieht man sich auch im Homeoffice in entspannter und bekannter Atmosphäre um eine bewegte Pause einzulegen. Für alle diejenigen, die den Pausenexpress noch nicht kennen, gibt es ab 25.5.20 zum Kennenlernen auch Live-Angebote zu bestimmten Uhrzeiten. Hier kann man sich einfach einbuchen und mitsporteln. Diese Form des Angebots ist ganz neu."

Hier geht es direkt zur Kursübersicht.

Weitere Informationen und das komplette Interview mit Annette Guzman finden Sie hier.

Wussten Sie, dass…

…die Universität Potsdam gratis „Campusräder" für die Beschäftigten zur Verfügung stellt? Die Campusräder dürfen während der Arbeitszeit für dienstliche Fahrten genutzt werden. Wie man die Fahrräder ausleiht und weitere Informationen finden Sie hier.

Quelle: ZIM

Weiter geht es auf Seite 2…

Gesundheitsmanagement

an der Universität Potsdam

Beratung für Familien in Zeiten der Corona-Krise

Für Familien sind die Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie besonders belastend. Betroffen sind vor allem die Mütter und Kinder. Die Vereinbarkeit von Familie und Aufgaben in Studium und Lehre, Wissenschaft, Technik und Verwaltung wird umso schwieriger, je länger die Schließungen von Kitas und Schulen andauern. Homeoffice bei gleichzeitiger Kinderbetreuung und Homeschooling geht oft mit großer Belastung einher. Die Zentrale Gleichstellungsbeauftragte und der Service für Familien stehen auch jetzt mit ihren Beratungsangeboten zur Verfügung. Sie sprechen mit Ihnen über Möglichkeiten der Entlastung und überlegen Wege, wie Sie diese schwierige Situation bewältigen und weitere Unterstützung erhalten können.

Quelle: Pixabay.de

Kontakt:
gba-team@uni-potsdam.de / 0331 977-1840
Internet: www.uni-potsdam.de/gleichstellung

service-familien@uni-potsdam.de / 0331 977-4289
Internet: www.uni-potsdam.de/service-fuer-familien

Neuer Betriebsarzt ab 01.06.2020

Die Universität Potsdam beschreitet ab Juni 2020 neue Wege in der Arbeitsmedizin. Auf Grund wachsender Beschäftigtenzahlen und gestiegener Anforderungen an die Arbeitssicherheit durch die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung hat der Bedarf an arbeitsmedizinischer Betreuung in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Um diesem Bedarf gerecht zu werden, hat sich das Sicherheitswesen gemeinsam mit der Hochschulleitung entschieden, die arbeitsmedizinische Betreuung nun mit einem universitätsinternen Betriebsarzt zu verstärken. Ab dem 01.06.20 wird Herr Dr. med. H.M. Rübe Betriebsarzt der Universität Potsdam sein. Damit wird eine regelmäßige und zuverlässige Betreuung an mehreren Tagen pro Woche möglich.

Herr Dr. Rübe wird am Campus Am Neuen Palais, Haus 2, Zimmer 1.14 im Bereich BSO Vorort und per E-Mail unter arbeitsmedizin@uni-potsdam.de erreichbar sein. Die Terminvereinbarung mit dem Betriebsarzt wird wie bisher auch über Frau Ilka Schobert koordiniert.

Für Fragen und Anregungen:
Michaela Schinköth | Telefon: 0331 977-1595 | E-Mail: michaela.schinkoeth@uni-potsdam.de
Stefanie Weißflog | Telefon: 0331 977-1719 | E-Mail: stefanie.weissflog@uni-potsdam.de