

Gesundheitsmanagement an der Universität Potsdam

Veranstaltungshinweise

STADTRADELN 2020

07.09.2020 – 27.09.2020 | Zur Anmeldung

Spezielle Angebote des Hochschulsports

Achtsames Stressmanagement

Workshop | 10.09.2020 | 16:30 – 18:00 | Zur Buchung

Kurs | ab 17.09.2020 | 16:30 – 18:00 | Zur Buchung

Online: Umgang mit unsicheren Lebensphasen

24.09.2020 | 16:00 – 18:00 Uhr | Zur Buchung

Online: Selbstorganisiertes Arbeiten

11.09.2020 | 09:00 – 11:00 Uhr | Zur Buchung

22.10.2020 | 16:00 – 18:00 Uhr | Zur Buchung

Neues aus dem Gesundheitsmanagement

STADTRADELN 2020 – Jetzt anmelden!

07. September – 27. September 2020

Fahrradfahren ist gut für die Fitness und das Klima. Bei der Aktion STADTRADELN des Klima-Bündnis geht es darum in 21 Tagen möglichst viele Kilometer mit dem Fahrrad zurück zu legen. Die Universität Potsdam geht erneut mit einem eigenen Team (Uni Potsdam) an den Start und tritt gegen mehr als 60 andere Teams in Potsdam an. Das Team *Uni Potsdam* freut sich auf Ihre Unterstützung!

In diesem Jahr gibt es zudem ein besonderes Highlight – Erstmals ist es möglich auch innerhalb eines Hauptteams (z.B. Uni Potsdam) in Unterteams (z.B. Arbeitsgruppen, Abteilungen) gegeneinander anzutreten. Also schnappen Sie sich Ihre Kolleginnen und

Kollegen, bilden Sie ein Team und sammeln Sie zusammen Kilometer. Neben Spaß, Fitness und Klimaschutz gibt es auch etwas zu gewinnen: Dem Unterteam mit den meisten Kilometern wird am Ende des Aktionszeitraumes der *Universität Potsdam-Teampokal* überreicht.

Weitere Informationen zum STADTRADELN und zur Anmeldung finden Sie hier.

Hochschulsport und Gesundheitsmanagement – Neue Kursangebote für Beschäftigte

In Zusammenarbeit zwischen dem Zentrum für Hochschulsport und dem betrieblichen Gesundheitsmanagement sind neue Kursangebote speziell für Beschäftigte der Universität entstanden. Die Angebote, die verstärkt die psychosoziale Gesundheit in den Fokus setzen, ergänzen dabei das bereits bestehende Kursprogramm. „Es war uns nicht nur wichtig verschiedene Themen anzubieten, auch die Formate sollten möglichst unterschiedliche Bedürfnisse abdecken“, so Michaela Schinköth, Koordinatorin des Gesundheitsmanagements. Neben Online-workshops, die einmalig stattfinden, ist daher auch ein mehrwöchiger Kurs zum Thema „Achtsames Stressmanagement“ buchbar, der es ermöglichen soll sich dem Thema intensiver zu widmen. Die Buchung der Angebote ist bereits jetzt möglich.

Weitere Informationen finden Sie hier.

Wussten Sie, dass...

...es unter dem Motto „Feel Good Campus“ nun auch ein Gesundheitsmanagement für Studierende der Universität Potsdam gibt?

Für Fragen und Anregungen:

Michaela Schinköth | Telefon: 0331 977-1595 | E-Mail: steuerkreisgesundheit@uni-potsdam.de

Stefanie Weißflog | Telefon: 0331 977-1719 | E-Mail: stefanie.weissflog@uni-potsdam.de

Internet: www.uni-potsdam.de/gesundheitsmanagement

Intranet: www.intern.uni-potsdam.de/gesundheitsmanagement