

Gesundheitsmanagement an der Universität Potsdam

Veranstungshinweise

PoGS | Konflikte konstruktiv lösen (Onlineworkshop)

09.06.2021 | 9:00 – 16:00 Uhr | [Informationen](#)

KfC | Auftakt zum Diversity Audit - Vielfalt an der UP mitgestalten

Informationsveranstaltung zum Diversity Audit "Vielfalt gestalten" und zu Beteiligungsmöglichkeiten.
06.07.2021 | 13:00 Uhr | [Informationen](#)

30-Jahre Uni Potsdam: Stellen wir einen Pausenexpress-Rekord auf?

30.06.2021 | 14:00 Uhr

Anlässlich des 30-jährigen Jubiläums der Universität Potsdam lädt der Hochschulsport zusammen mit dem Studentischen - und Betrieblichen Gesundheitsmanagement am 30. Juni 2021 um 14 Uhr zum größten Pausenexpress der letzten 30 Jahre ein. In einer 15-minütigen aktiven Bewegungspause nehmen wir Sie mit auf eine Reise durch die letzten drei



Jahrzehnte Uni Potsdam. Der Jubiläums-Pausenexpress wird live vom Neuen Palais via Zoom übertragen. Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung. Wer Lust hat, kann natürlich auch am Neuen Palais, unter Einhaltung der Abstandsregeln, ohne Anmeldung live am Pausenexpress teilnehmen. [Weitere Infos und Anmeldung](#)

Online Schnupper-Workshop: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

03.07.2021, 9:30 – 12:30 Uhr

In Kooperation mit dem Hochschulsport haben Beschäftigte der Universität ab sofort die Möglichkeit sich zu einem Schnupper-Workshop zum Thema „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR; nach

Jon Kabat-Zinn) anzumelden. MBSR ist eine evaluierte Achtsamkeitsmethode. Der Schnupperworkshop dient als Einstieg in das MBSR-Training und findet am 03. Juli 2021 von 9:30 bis 12:30 Uhr statt. [Zur Buchung](#)

Wussten Sie, dass...

...an der Universität Potsdam aktuell eine Befragung unter Wissenschaftlichen Mitarbeitenden zur „pandemiebedingten Arbeitssituation“ durchgeführt wird? Noch bis zum 06.06.2021 haben Akademische Beschäftigte die Möglichkeit an der Befragung teilzunehmen. [Zur Befragung](#)

AOK Firmenlauf 2021 im neuen Gewand

Challenge: 27.07. – 17.08.2021 | Firmenlauf: 17.08.2021

Der Firmenlauf geht in diesem Jahr mit einem neuen Format an den Start. Neben dem **Firmenlauf** am 17. August 2021, der wieder am Neuen Palais startet, wird es zusätzlich eine **virtuelle 21 Tage-Gesundheits-Challenge** geben. Die Challenge beginnt am 27. Juli und besteht aus insgesamt 21 täglichen kleinen gesundheitsbezogenen Aufgaben, die Sie über eine App erhalten. Unterstützt durch das Gesundheitsmanagement stehen für Beschäftigte der Universität kostenfreie Startplätze für Challenge und Firmenlauf zur Verfügung.

Eine schnelle Anmeldung lohnt sich, denn die Plätze sind begrenzt. [Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Für Fragen und Anregungen:

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

Internet: www.uni-potsdam.de/gesundheitsmanagement

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