

## Gesundheitsmanagement an der Universität Potsdam

### Themenwochen „New Work“: Fit für neue Herausforderungen

24.08.2021 – 14.09.2021

Arbeiten von Zuhause, Teammeetings über Videotools, selbstorganisiertes Arbeiten – all das ist in den letzten Monaten zum Arbeitsalltag für viele geworden. Einiges davon wird auch in Zukunft bleiben, als Teil der „New Work“. Diese neue Arbeit bringt Vorteile, aber stellt uns auch vor Herausforderungen, die sich auf unsere Gesundheit auswirken können.

Wir laden Sie vom 24. August bis 14. September 2021 herzlich zu den Themenwochen „New Work“ im Betrieblichen Gesundheitsmanagement ein. Alle Mitarbeitenden der Universität können aus einer Vielzahl von Onlineseminaren, Videos und Coachings wählen. Aufgegriffen werden Themen aus den Bereichen Ergonomie und Bewegung (z.B. Ergonomieberatungen, Haltungcoachings) sowie der mentalen Gesundheit (z.B. Selbstorganisiertes Arbeiten, Resilienz).

Die Teilnahme an allen Seminaren und Coachings ist für Mitarbeitende der Universität Potsdam kostenfrei, eine vorherige Anmeldung ist allerdings notwendig. Für einen Überblick über die Veranstaltungen, Termine und Anmeldemöglichkeiten schauen Sie im Internet auf der [Übersichtsseite zu den Themenwochen „New Work“](#) vorbei.

Themenwochen „New Work“

#### Wissens-Snacks



#### Ergonomie im Homeoffice

Video 3:49 min



#### Die 7 Säulen der Resilienz

Video 3:42 min

### STADTRADELN 2021: Jetzt anmelden!

06.09.2021 – 26.09.2021

Im September 2021 heißt es wieder: Ab aufs Rad – gut für mich, gut fürs Klima! Treten Sie beim STADTRADELN drei Wochen für Ihre Fitness und für den Klimaschutz in die Pedale! Sammeln Sie Kilometer für Ihr Team und für unsere Universität: Egal, ob in der Freizeit oder auf dem Weg zur Universität. Alle Fahrten mit dem Fahrrad zählen – überall.

Neben Spaß und Bewegung geht es wieder um den uni-internen Pokal für das Team mit den meisten Kilometern. Der Wanderpokal wird am Ende des Aktionszeitraums wieder an das aktivste Team übergeben. Mitmachen können alle Mitarbeitenden der Universität und das kostenfrei per App oder PC. [Weitere Informationen und Anmeldung](#)

### Aktion: Fahrradcodierung durch die Polizei

Passend zum Stadtradeln können Sie am 06.09. (Campus Golm), 16.09. (Campus Griebnitzsee) & 21.09.2021 (Campus Am Neuen Palais) Ihr Fahrrad von der Polizei codieren lassen. [Weitere Informationen und Anmeldung](#)

### „After Work“ im beachFIT

August & September: Donnerstag, 15:00 – 18:00 Uhr



Egal ob Beachvolleyball, Boule, Kubb, oder entspannen mit den Füßen im Sand – Jeden Donnerstag von 15:00-18:00 Uhr im August und September laden wir Sie und Ihre Kolleg\*innen auf zum „After Work“ in die neue Beachvolleyballanlage beachFIT am Neuen Palais ([Lageplan](#)) ein. Und das Beste, das Angebot „After Work“ im beachFIT ist für Mitarbeitende der Universität komplett kosten- und anmeldefrei. Als zusätzliches Highlight bietet der Hochschulsport immer gegen 16:00 Uhr kostenlos unterschiedliche 20 Minuten **Bewegungs- oder Entspannungs-Refresher** im Sand an, damit der entspannte Feierabend auch garantiert ist.

### Für Fragen und Anregungen:

Dr. Michaela Schinköth | Telefon: 0331 977-1595 | E-Mail: [steuerkreisgesundheit@uni-potsdam.de](mailto:steuerkreisgesundheit@uni-potsdam.de)

Internet: [www.uni-potsdam.de/gesundheitsmanagement](http://www.uni-potsdam.de/gesundheitsmanagement)

Intranet: [www.intern.uni-potsdam.de/gesundheitsmanagement](http://www.intern.uni-potsdam.de/gesundheitsmanagement)