

Gesundheitsmanagement an der Universität Potsdam

STADTRADELN 2022 – Ab aufs Rad – gut für mich, gut fürs Klima | Aktionszeitraum 05.09.- 25.09.2022

Beim Wettbewerb STATDTRADELN geht es um Spaß am Fahrradfahren, darum einen Beitrag zum Klimaschutz zu



Foto: Klima-Bündnis

leisten und gleichzeitig etwas Gutes für die eigene Gesundheit zu tun. Ziel ist es im Zeitraum vom 05.09.- 25.09.2022 so viele

Kilometer wie möglich zurückzulegen.

Melden Sie sich jetzt noch für das Team „Universität Potsdam“ an, um für die Universität Potsdam Kilometer zu sammeln und gegen andere Teams in Potsdam anzutreten. Wir suchen auch die aktivste Arbeitsgruppe an der Universität! Die aktivste Arbeitsgruppe erhält dieses Jahr wieder den uni-internen Pokal, bilden Sie dazu ein Unterteam mit Ihren Kolleginnen und Kollegen (z.B. für die eigene Abteilung oder Arbeitsgruppe). Auf die Sättel! – Fertig! – Los! [Zur Anmeldung](#)

Psychologisches Beratungsangebot für Beschäftigte | donnerstags, 9:30 -12:30 Uhr – telefonisch

Überlastungs- und Überforderungssituationen im Berufs- und Privatleben können Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden beeinträchtigen. Seit Ende Mai 2022 können Sie als Beschäftigte der Universität Potsdam eine psychologische Beratung in Anspruch nehmen. Das Angebot wird Ihnen von der Universität Potsdam über den Kooperationspartner awo lifebalance angeboten. Die professionellen Berater:innen helfen Ihnen kurzfristig, gemeinsam einen Weg zur Problembearbeitung zu finden. [Erfahren Sie hier wie Sie das Angebot in Anspruch nehmen können!](#)

Pausenexpress – Für mehr Bewegung am Arbeitsplatz!

Ab November ist der Pausenexpress wieder buchbar! Die kurze Bewegungspause sorgt für neue Energie und Ausgeglichenheit am Arbeitsplatz! [Zur Buchung](#)

****English** Online Workshop Series
Mental Health Toolkit for Early Career Researchers |
09.11.2022 – 30.11.2022, 4 – 5:30 pm**

The goal of this workshop series is to create awareness and support with open conversations about the importance of self-care as well as self-help tools and techniques that are easily implementable in daily life situations to maintain your mental health. This workshop series is jointly organised by the “Steuerkreis Gesundheit” of the University of Potsdam and the Potsdam Graduate School. Curious? [Sign up here](#)



Foto: Pixabay

Online-Workshop Kommunikation & soziale Kompetenz | 29.09.2022 & 06.10.2022

Es gibt Situationen, in den wir das Gefühl haben, dass wir der Dynamik eines Gesprächs oder einem Gegenüber ausgeliefert sind. In dem zweiteiligen, interaktiven Online-Workshop wird vermittelt, wie selbstsicheres Verhalten in sozialen Situationen gelingen kann. Der Workshop wird vom Hochschulsport angeboten und von Svenja Jyoti Pallowski angeleitet. Sie ist Psychologin (M.Sc.), angehende Therapeutin und Yogalehrerin. Interessierte können sich bereits auf den vertiefenden Aufbauworkshop im WiSe freuen! [Direkt zur Anmeldung](#)

**Auftakt Inklusionscafé – Austausch auf Augenhöhe |
10.10.2022, 16:00 – 18:00 Uhr, NIL Club**

Das Inklusionscafé ist ein Ort der Begegnung und Beratung für Beschäftigte mit Beeinträchtigungen oder psychischen und chronischen Erkrankungen. In diesem geschützten Raum können Sie sich mit anderen Betroffenen offen über Ihre Erfahrungen austauschen. Es wird an allen drei Universitätsstandorten regelmäßig stattfinden. Es werden auch noch Peer-Berater:innen gesucht – der Einsatz ist flexibel und unverbindlich. Seien Sie für andere ein helfender Anker! [Weitere Informationen](#)

Für Fragen und Anregungen:

Adina Ludwig | Telefon: 0331 977-1595 | E-Mail: steuerkreisgesundheit@uni-potsdam.de

Internet: www.uni-potsdam.de/gesundheitsmanagement

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