

Gesundheitsmanagement an der Universität Potsdam

**Campus Festival „Entdecken – Erleben – Entspannen“
am 19.05.2022 | Am Neuen Palais ab 16 Uhr**

Nach zwei Jahren Pause kehrt das Campus Festival zurück! Es gibt ein vielfältiges Angebot, bei dem für jede und jeden etwas dabei ist – kreative Workshops, sportliche Schnupperkurse, interessante Vorträge und Live-Musik. Auch das Betriebliche Gesundheitsmanagement ist vor Ort. Kommen Sie vorbei, alle sind herzlich willkommen! [Weitere Informationen](#)

**„Once a Month“ – Veranstaltungsreihe zu
Menstruation und Gesundheit**

Was hat die Menstruation mit der Hochschule zu tun? Sehr viel – denn sie betrifft einen Großteil der Studierenden und Beschäftigten. Im Verlauf des monatlichen Zyklus verändert sich die Konzentrations- und Lernfähigkeit, was sich auf den universitären Alltag auswirkt. Die Veranstaltungsreihe möchte die Menstruation an der Hochschule sichtbar machen und zu deren Normalisierung beitragen. [Weitere Informationen und zur Anmeldung](#)

**Workshop-Reihe: Achtsamkeit, Selbstfürsorge &
Kommunikation**

Wenn es darum geht, achtsam mit sich zu sein, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und ihnen nachzugehen, entstehen nicht selten innere oder äußere Konflikte. Um diese Problematik geht es in der interaktiven Workshop-Reihe. Anhand von Wissen aus der modernen Psychologie und der Yogaphilosophie sowie praktischen Übungen kann man lernen, das Leben in einem achtsameren Umgang mit sich selbst und Anderen zu gestalten. [Weitere Informationen und Anmeldung](#)



Foto: Pexels

**Mission Titelverteidigung beim AOK Firmenlauf am
31.05.2022**

Die Startplätze fürs Team Uni Potsdam werden knapp, daher heißt es jetzt schnell sein, wer noch im strahlenden Blau unserer Laufshirts mit den Kolleginnen und Kollegen an die Startlinie gehen möchte. Und auch wenn kein Startplatz mehr ergattert werden konnte, die Eintragung auf die Warteliste lohnt sich, denn erfahrungsgemäß können wir noch Nachmeldungen vornehmen. Auch Laufeinsteiger*innen werden von uns bestens vorbereitet immer mittwochs um 16:00 Uhr in unserem Vorbereitungskurs. [Zur Anmeldung zum Firmenlauf 2022 und weitere Informationen](#)

Pausenexpress – Für mehr Bewegung am Arbeitsplatz!

Im Sommersemester haben Sie wieder die Möglichkeit den Pausenexpress des Hochschulsports entweder digital, outdoor, indoor oder on-demand zu buchen! Jeden Dienstag um 12:00 Uhr können Sie am Livestream sogar kostenfrei teilnehmen. [Zur Buchung](#)

**Neue Ansprechperson im Betrieblichen
Gesundheitsmanagement**

Im April hat Adina Ludwig als Vertretung von Frau Dr. Michaela Raboldt die Stelle als Koordinatorin des Gesundheitsmanagements begonnen. Sie ist Sport- und Gesundheitswissenschaftlerin. Bei zukünftigen Fragen und Anregungen wenden Sie sich gerne an sie.

**„Vielfalt an der UP mitgestalten!“ – 1. Diversity World
Café**

31. Mai 2022 | 13:30 – 16:00 Uhr
Informationsveranstaltung und Diskussion zum Diversity
Audit „Vielfalt gestalten“
[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

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