

## Anmeldung

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist gebührenfrei. Da die Kapazität begrenzt ist, bitten wir um Anmeldung bis zum 24. September 2015 online unter:

[www.fu-berlin.de/bgf](http://www.fu-berlin.de/bgf)

– Rückenschule	11.00
– Lachyoga	11.00
– Seelische Gesundheit	11.00
– Schluss mit der Grübele	11.00
– Micro-Pausen	11.00
– Suchtprobleme bei Kollegen	11.00
– Wie fit ist mein Gehirn?	11.00
– WeightWatcher@Work	11.30
– Progressive Muskelrelaxation	12.00
– Reiseschutzimpfungen	12.00
– Feldenkrais	12.00
– Genusstraining Riechen	12.00
– Micro-Pausen	12.00
– Stimmtraining	13.00
– Autogenes Training	13.00
– PausenExpress Power	13.00
– Reiseschutzimpfungen	13.00
– Umgang mit Unterbrechungen	13.00
– Genusstraining Schmecken	13.00
– Ganzheitliches Sehtraining	14.00
– Stressmanagement	14.00
– Was der Seele gut tut	14.00
– Aktiv Burnout vorbeugen	14.00
– Pflegen - ohne selbst Pflegefall zu werden	14.00

## Gesamtorganisation

Nicholas Hübner, Bettina Gelbe, Simone Janda  
Weiterbildungszentrum

Melanie Utecht  
Geschäftsstelle Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

Alexander Scholl, Kirsten Stegemann  
ZE Hochschulsport

An Informationsständen im Foyer haben Sie wieder Gelegenheit zum Austausch mit Akteuren der Gesundheitsförderung an der Freien Universität Berlin:

- Arbeitskreis Suchtprävention
- Dual Career & Family Service
- Geschäftsstelle Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Hochschulsport
- die Personalvertretungen der Freien Universität Berlin
- Schwerbehindertenvertretung
- Dienststelle Arbeitssicherheit
- Weiterbildungszentrum

## Informationsstände Kooperationspartner



Techniker Krankenkasse  
Gesund in die Zukunft.



# FUdelwohl am Arbeitsplatz

## 8. GESUNDHEITSTAG DER FREIEN UNIVERSITÄT BERLIN

Habelschwerdter Allee 45  
Foyer, angrenzende Seminarräume, Seminarzentrum und  
Hörsaal 1B

Dienstag 29.9.2015 | 10.00 – 15.00 Uhr



## FUdelwohl am Arbeitsplatz

Sehr geehrte Damen und Herren,

Wohlfühlen am Arbeitsplatz ist in der betrieblichen Gesundheitsförderung ein Aspekt, dem eine wichtige Bedeutung zukommt. Der Arbeitsplatz ist eben nicht „nur“ der Ort, an dem es Unfälle zu verhüten und Krankheiten zu vermeiden gilt, sondern er ist der Ort, an dem wir einen großen Teil unseres Tages und damit unserer Lebenszeit verbringen.

Die Bedingungen, unter denen wir dabei unserer Arbeit nachgehen, erfordern eine hohe Anpassungsfähigkeit und Veränderungsbereitschaft. Die Forschungs- und Lehrentwicklung, der fortdauernde Internationalisierungsprozess, Fragen der Nachhaltigkeit und neue Technologien stellen uns in immer kürzerer Zeit vor neue Herausforderungen. Dass dabei die Rahmenbedingungen, wie die Gestaltung der Arbeitsumgebung, die Arbeitsorganisation und die Arbeitsinhalte stimmen, ist eine Aufgabe des Gesundheitsmanagements an der Freien Universität Berlin. Eine sinngebende und befriedigende Arbeit trägt aktiv zur Förderung der eigenen Gesundheit und der Leistungsfähigkeit bei. Der ganzheitliche Gesundheitsbegriff wird nicht zuletzt auch von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) vertreten, wonach „Gesundheit der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur des Freiseins von Krankheiten und Gebrechen ist.“

Der diesjährige Gesundheitstag am 29.09.2015 soll Ihnen die Gelegenheit geben, sich näher mit den verschiedenen Themen einer ganzheitlichen und nachhaltigen Gesundheitsförderung zu beschäftigen und die positiven Seiten Ihres Arbeitsplatzes und Ihres Aufgabengebietes als Gesundheitspotenziale zu identifizieren.

Darüber hinaus wird es auch in diesem Jahr eine Teamchallenge geben. In Kooperation mit der Barmer-GEK veranstalten die Zentraleinrichtung Hochschulsport und die Geschäftsstelle BGM ein Crossboccia-Turnier. Neben viel Spaß und guter Stimmung winken den Gewinnerteams tolle Preise.

Die Teilnahme am Gesundheitstag gilt dabei als Arbeitszeit.

Univ.-Prof. Dr. Peter-André Alt  
Präsident

Peter Lange  
Kanzler

## Programm

### Eröffnung im Hörsaal 1b

10.00 Eröffnungsvortrag „Lachen oder nicht Lachen? Gesund sein ist die Frage!“ Dr. Tabea Scheel, Humboldt-Universität Berlin

### Veranstaltungen (mit Anmeldung)

11.00 Entspannungs-, Tiefengewebts- und Shiatsu-massage, kostenlos 15-minütig  
Anmeldung am Stand des Hochschulsports

11.00 Vortrag „Wie fit ist mein Gehirn?“

### im Anschluss ohne Anmeldung

11.30 Kurzdemonstrationen „Wie fit ist mein Gehirn?“  
Prof. Michael Niedeggen, Alexander Lubitz,  
Arbeitsbereich Allgemeine und Neuropsychologie,  
KL 29/235, 1.OG

11:00 Schluss mit der Grübelei - Schritte zur guten Entscheidung, Thomas Wandelt, Weiterbildungszentrum, L115 (SZ)

11.00 Rückenschule, Franziska Wende, Hochschulsport, L113 (SZ)

11.00 Seelische Gesundheit fördern, Dr. Anne Tröskén, Hochschulambulanz, KL 29/237, 1. OG

11.00 Lachyoga - für mehr Freude und Gelassenheit, Andrea Bürger, Weiterbildungszentrum, KL 29/111

11.00 Vortrag „Ich glaube, mein Kollege hat ein Suchtproblem. Was kann ich tun?“  
Christina Arndt-Dinkel, Notdienst für Suchtmittel-gefährdete und-abhängige Berlin e.V., KL 29/137

11.30 WeightWatcher@Work, WeightWatchers, KL 29/139

11.00 & 12.00 Micro-Pausen, Mini-Pausen und andere effektive Energiekicks für jeden Arbeitstag, Maria Klupp, Weiterbildungszentrum, L116 (SZ)

12.00 & 13.00 Vortrag Reiseschutzimpfungen - Tipps und Tricks, Dr. Dieter Weigel, Betriebsarzt, KL 29/137

12.00 Feldenkrais, Eileen Szabo, Hochschulsport, L113 (SZ)

12.00 Genusstraining am Beispiel Riechen, Theresa Steinhäuser, Weiterbildungszentrum, Raum KL 29/239, 1. OG

12.00 Progressive Muskelrelaxation, Claudia Kunze, BKK VBU, Raum KL 29/111

13.00 Stimmtraining, Dr. Georg Kwiatkowski, Weiterbildungszentrum, L115 (SZ)

13.00 Autogenes Training, Claudia Kunze, BKK VBU, KL 29/111

13.00 Genusstraining am Beispiel Schmecken, Theresa Steinhäuser, Weiterbildungszentrum, KL 29/239, 1. OG

13.00 Umgang mit Unterbrechungen, Maria Klupp, Weiterbildungszentrum, L116 (SZ)

13.00 PausenExpress Power, Susann Mampel, Hochschulsport, Raum L113 (SZ)

14.00 Gut sehen - Ganzheitliches Sehtraining, Dr. Georg Kwiatkowski, Weiterbildungszentrum, L115 (SZ)

14.00 Stressmanagement, Claudia Kunze, BKK VBU, KL 29/111

14.00 Aktiv Burnout vorbeugen, Maria Klupp, Weiterbildungszentrum, L116 (SZ)

14.00 Was der Seele gut tut, Theresa Steinhäuser, Weiterbildungszentrum, KL 29/239, 1. OG

14.00 Pflegen - ohne selbst Pflegefall zu werden, Bärbel Theis, Weiterbildungszentrum, KL 29/237, 1. OG

### Teamchallenge

Crossboccia, BARMER-GEK in Kooperation mit ZE Hochschulsport

Teamanmeldung unter: bgm@fu-berlin.de

### Angebote an Infoständen im Foyer, 10.30 bis 15.00

- AOK Nordost: Stresspilot
- BARMER-GEK: Balance Check
- BKK VBU: Stoffwechselanalyse
- DAK Gesundheit: Gleichgewichtstest
- KKH: Rückenmuskelvermessung
- Techniker Krankenkasse: Showcooking
- Weiterbildungszentrum: Koordination Schnupperworkshops
- WeightWatchers: WeightWatcher@Work
- Hochschulsport: Spinning-Räder, Beweglichkeitstest