

Gesundheitswoche 2021 „FUNDAMENT GESUNDHEIT“

1. DIGITALE GESUNDHEITSWOCHE DER FREIEN UNIVERSITÄT BERLIN

Mo - Fr, 13.9.2021 - 17.09.2021 | 08.30 – 17.00 Uhr



Foto: Pexels

Warum FUNDament Gesundheit?

„Wer hohe Türme bauen will, muss lange beim Fundament verweilen.“

Anton Bruckner

Als die Freie Universität Berlin sich 2005 dazu entschlossen hatte, ihre vielzähligen gesundheitsförderlichen Aktivitäten unter einem gemeinsamen Dach zu bündeln und ein nachhaltiges Gesundheitsmanagement zu implementieren, war der Name „FUNDament Gesundheit“ schnell gefunden und der Anspruch formuliert: Eine erfolgreiche und gute Arbeit braucht eine stabile Basis.

Dies gilt 16 Jahre nach dem Start des Betrieblichen Gesundheitsmanagements mehr denn je. Die Themen rund um die „Arbeit“ sind im Wandel und zahlreiche Veränderungsprozesse nehmen Einfluss auf unsere Arbeitswelt.

Die Bedingungen, unter denen wir dabei unserer Tätigkeit nachgehen, erfordern eine hohe Anpassungsfähigkeit und Resilienz. Der ganzheitliche Ansatz der Betrieblichen Gesundheitsförderung bildet zusammen mit weiteren Themen wie u.a. der Personalentwicklung, der Familienfreundlichkeit und nicht zuletzt Diversity hierfür das Fundament.

Die Herausforderungen der Corona-Pandemie haben dazu beigetragen, den Wandel in der Arbeitswelt zu beschleunigen. Die Digitalisierung und Flexibilisierung der Arbeit, der Wechsel zwischen Präsenz und HomeOffice, Fragen der Vereinbarkeit von Familie und Beruf, virtuelle Meetings und Besprechungen, Kommunikation und Austausch via WebEx und Jabber haben unser Arbeitsleben in den letzten Monaten maßgeblich geprägt und unser kollegiales Miteinander verändert.

Dies hat auch Auswirkungen auf die Gestaltung von gesundheitsförderlichen Maßnahmen. Traditionell findet im September der Gesundheitstag für die Beschäftigten der Freien Universität Berlin statt, in diesem Jahr zum ersten Mal virtuell.

Eine ganze Woche lang haben Sie in verschiedensten digitalen Angeboten die Möglichkeit, sich über die Themen der Gesundheitsförderung zu informieren und an interaktiven Veranstaltungen teilzunehmen. Nutzen Sie die vielfältigen Angebote von Yoga-Übungen über Homeoffice-Strategien bis hin zum Ernährungstagebuch.

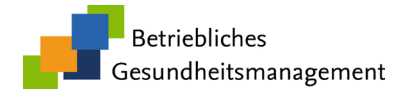
Wir freuen uns auf Ihre rege Teilnahme und wünschen Ihnen alles Gute, vor allem Gesundheit!

Univ.-Prof. Dr. Günter M. Ziegler
Präsident

Dr. Andrea Bör
Kanzlerin

Gesamtorganisation

Melanie Utecht, Julia Memmert
Geschäftsstelle Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)
Nicholas Hübner, Konstantin Niebel Weiterbildungszentrum
Christian Mundhenk, Olivia Mahling, ZE Hochschulsport



WEITERBILDUNGSZENTRUM 
der Freien Universität Berlin



Unsere Kooperationspartner*innen



Programm

WEITERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

	Titel	Dozent	Zeitraum
Montag 13.09.2021	Hatha Yoga	Sisi Ivanova	08:30-09:00 Uhr
	Zeitmanagement	Ann Kathrin Nitschke	09:00-10:00 Uhr
	Glück, Selbstverwirklichung und Motivation	Julia Loell	10:00-10:45 Uhr
	Stressprävention durch Achtsamkeit	Ann Katrin Nitschke	11:00-12:00 Uhr
	Augenyoga (BKK VBU)	Marion Schömbms	13:30-15:00 Uhr
	Digital Detox	Ursula Klupp	14:00-15:00 Uhr
Dienstag 14.09.2021	Rückenschule	Franzi Wende	08:30-09:00 Uhr
	Faszientraining zum Wohlfühlen	Anne Kliesch	09:00-10:30 Uhr
	Die Haushalts-Edition (AOK-Nordost)		
	Vortrag - Einkaufstraining	Sonja Habermann	10:00-11:00 Uhr
	Gesundes Essen muss nicht teuer sein (TK)		
	Vortrag - Brainfood (TK)	Sonja Habermann	11:00-12:00 Uhr
	Achtsamkeit in unruhigen Zeiten (Barmer)	Steffi Langhammer	13:00-14:00 Uhr
Life Kinetik (BKK ProVita)	Horst Lutz	14:00-15:30 Uhr	
Mittwoch 15.09.2021	Basic Movement	Sylvia Ndoye	08:30-09:00 Uhr
	Tschüss Schweinehund (BKK ProVita)	Caroline Theiss	09:00-10:30 Uhr
	Digitales Gesundheitsmodul „Ernährungstagebuch“ (TK)	Sonja Habermann	09:00-17:00 Uhr → Terminbuchung*
	Ernährungstrends (BKK VBU)	Asli Demirel	10:00-11:30 Uhr
	Gesund genießen mit gutem Gewissen:	Semra Koeksal	11:00-12:30 Uhr
	Vegetarische und vegane Ernährung (AOK-Nordost)		
	Augenyoga (BKK VBU)	Marion Schömbms	13:30-15:00 Uhr
	Ernährungstrends (BKK VBU)	Asli Demirel	14:00-15:30 Uhr
Donnerstag 16.09.2021	Hatha Yoga	Sisi Ivanova	08:30-09:00 Uhr
	Blitzentspannung (AOK-Nordost)	Ute Raether	10:00-10:30 Uhr
	Achtsamkeit in unruhigen Zeiten (Barmer)	Steffi Langhammer	13:00-14:00 Uhr
	Blitzentspannung (AOK-Nordost)	Ute Raether	13:00-13:30 Uhr
	Möglichkeiten der individuellen	Karina Braune &	14:00-15:00 Uhr
	Gesundheitsprävention (AOK-Nordost)	Carolin Guigno	
Freitag 17.09.2021	Basic Movement	Sylvia Ndoye	08:30-09:00 Uhr
	Homeoffice: Strategien für den täglichen Spagat zwischen Schreibtisch und (Familien-)Alltag	Claudia Kunze	09:00-10:00 Uhr
	Betriebsanleitung fürs Gehirn - Gedächtnistraining	Michael Gloschewski	11:00-12:00 Uhr

Alle Angebote finden online statt.

*30 Minuten pro Teilnehmer*in. Externe Anmeldung über die TK erforderlich.