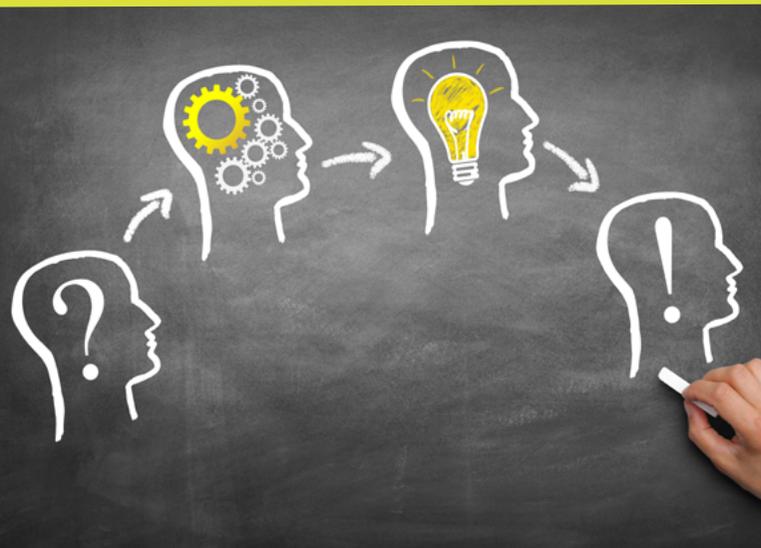


Nur nicht den Kopf verlieren!

11. GESUNDHEITSTAG DER FREIEN UNIVERSITÄT BERLIN

Henry-Ford-Bau
Garystraße 35, 14195 Berlin

Mittwoch, 19.9.2018 | 10.00 – 15.00 Uhr



Nur nicht den Kopf verlieren!

Universitäten sind Orte des Wissens – in Hörsälen, Seminarräumen und Laboren, in der IT und in den Servicebereichen sowie in der Verwaltung werden Wissen, Erfahrungen und Kompetenzen erworben, angewandt und weitergegeben.

Zahlreiche Veränderungsprozesse nehmen Einfluss auf unsere Arbeitswelt: Die Digitalisierung und der demografische Wandel, Fragen der Nachhaltigkeit und neue Informations- und Kommunikationstechnologien beeinflussen unsere Arbeitsweisen und -strukturen und verändern, wie wir miteinander kommunizieren sowie Informationen aufnehmen und verarbeiten.

Diese Vielfalt und Komplexität bereichert unseren Arbeitsalltag; doch gerade in Phasen, in denen alles gleichzeitig passiert, kommt manchmal das Gefühl auf, dass einem „alles über den Kopf wächst“. Der Umgang mit der Informationsflut, Termin- und Zeitdruck, aber auch Aspekte wie lebenslanges Lernen und Wissenstransfer müssen daher in den Arbeitsprozess einfließen und gesundheitsförderlich gestaltet werden.

Das betriebliche Gesundheitsmanagement der Freien Universität setzt sich das Ziel, diese Themen mit in den Blick zu nehmen und zu begleiten. Dabei ist dessen Wirken eng mit dem der Stabsstelle Personalentwicklung verwoben, denn Themen wie Kommunikation, Kompetenzerwerb und -erhalt sowie Führung und Zusammenarbeit sind für den Erfolg beider Bereiche von entscheidender Bedeutung.

Der diesjährige Gesundheitstag am 19.09.2018 soll Ihnen die Gelegenheit geben, sich über die verschiedenen Aspekte einer ganzheitlichen und nachhaltigen Gesundheitsförderung zu informieren, sei es in den verschiedenen Workshops und Seminaren, an den Ständen unserer Kooperationspartnerinnen und -partner oder in einem Gespräch mit den Akteurinnen und Akteuren der Betrieblichen Gesundheitsförderung: Wir freuen uns auf Sie!

Der Besuch des Gesundheitstages gilt übrigens als Arbeitszeit.

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

Dr. Andrea Bör
Kanzlerin

Teamchallenge 2018 - Die ultimative Herausforderung für Körper und Geist!

Auch in diesem Jahr geht es für die 3er-Teams wieder an insgesamt zehn Stationen um Strategie, Geschicklichkeit und Teamspirit. Der Schwerpunkt liegt in diesem Jahr getreu dem übergeordneten Motto bei Denksportaufgaben. Aber auch der „Klassiker“ Cross-Boccia darf natürlich nicht fehlen! Der Clou: Welchen weiteren Herausforderungen sich die Teilnehmer/innen vor Ort stellen müssen, erfahren Sie und Ihre Mitstreiter/innen erst an der jeweiligen Station vor Ort.

Nur keine falsche Scheu - alle Aufgaben sind ohne sportliche Anforderungen und von allen Mitarbeiter/innen gut zu bewältigen. Also nur Mut, denn der zahlt sich aus! Neben einem hohen Spaßfaktor warten auf die Teilnehmer/innen attraktive Preise!

Die Anmeldung zur Team-Challenge sowie den Kursen des Hochschulsports erfolgt über die Webseite der Zentraleinrichtung Hochschulsport: <http://www.hochschulsport.fu-berlin.de/>

Kooperationspartner/innen



Die Kasse fürs Leben.



Programm

10.00 **Eröffnung im Foyer des Henry-Ford-Baus**

10.15 **Eröffnungsvortrag „Mal eben schnell gemerkt“ im Hörsaal A, Michael Gloschewski (Gedächtnistrainer)**

Angebote an Infoständen

An den Informationsständen haben Sie in diesem Jahr nicht nur wieder die Gelegenheit zum Austausch mit Akteuren und Akteurinnen der Gesundheitsförderung, sondern können auch selbst aktiv werden und sind herzlich eingeladen, die vielen Angebote auszuprobieren.

AOK	Logikcoaching und Brainsports, Aktiv Tower
BKK ProVita	Pandora Star - Erleben Sie mithilfe des modernsten Gehirnwellen Entrainment Gerätes bewusst den heilsamen Wechsel zwischen verschiedenen Gehirnwellen-Zuständen.
BKK VBU	Cardioscan
KKH Kaufmännische Krankenkasse	Hör- und Sehtest
TK Techniker Krankenkasse	Brainfood // Virtual Reality-Brille: Alzheimer-Krankheit (Reise durch das Gehirn, Theorien zur Entstehung von Alzheimer) // Smoothie-Bar
UKB Unfallkasse Berlin	Autoparcours // Fühlbox
Neuropsychologie FU Berlin	Gehirnparcours // Neuropsychologische Sprechstunde // Elektronisches Gedächtnistagebuch

Informationen und Beratung

AMZ Charité, Arbeitskreis Suchtprävention, BGM Betriebliches Gesundheitsmanagement, BEM, Debeka, Dienststelle Arbeitssicherheit, Dual Career & Family Service, Personalentwicklung, Personalvertretungen, Philologische Bibliothek, Schwerbehindertenvertretung, Weiterbildungszentrum, ZE Hochschulsport

Schnupperworkshops Weiterbildungszentrum und Aktiv Workshops Hochschulsport (mit Anmeldung)

11.00 bis 15.00 Uhr

In 45-minütigen Workshops können Sie in verschiedene Weiterbildungsbereiche schnuppern oder mit dem Team des Hochschulsports sportlich aktiv werden. Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist gebührenfrei.

Da die Kapazität begrenzt ist, bitten wir auf der rechten Seite um eine Anmeldung bis zum 14. September 2018.

Massagen (mit Anmeldung am Veranstaltungstag)

11.00 - 15.00

Entspannungs-, Tiefengewebs- und Shiatsu-Massage, kostenlos 15-minütig, *Anmeldung am Stand des Hochschulsports*

Gesamtorganisation

Nicholas Hübner, Bettina Gelbe, *Weiterbildungszentrum*
Melanie Utecht, Daniela Beitz, *Geschäftsstelle Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)*
Christian Mundhenk, Kirsten Stegemann, *ZE Hochschulsport*

Anmeldung

Bitte melden Sie sich über die Links zu den Workshops an:

[80% Ihrer Sehleistung erbringt das Gehirn!](#) 11.00 Uhr

Georg Kwiatkowski, Weiterbildungszentrum

[Stressbewältigung für Eltern](#) 11.00 Uhr

Birgit Mallmann, Weiterbildungszentrum

[Suchtmittelbedingte Auffälligkeiten am Arbeitsplatz - Wege aus der Co-Abhängigkeit.](#) 11.00 Uhr

Peer Friedrich, Arbeitskreis Sucht

[Life-Kinetic – die direkte Verbindung von Gehirn und Bewegung](#) 11.00 Uhr

Franziska Wende, ZE Hochschulsport

[Veränderungen aktiv bewältigen](#) 12.00 Uhr

Maria Klupp, Weiterbildungszentrum

[Umgang mit Stress für Alleinerziehende](#) 12.00 Uhr

Birgit Mallmann, Weiterbildungszentrum

[Business-Yoga: Der Entspannungstrend fürs Büro](#) 12.00 Uhr

Doro Matthiae, ZE Hochschulsport

[Betriebsanleitung fürs Gehirn - Gedächtnistraining](#) 12.00 Uhr

Michael Gloschewski, Weiterbildungszentrum

[Alles hat seine Zeit: Arbeit und Freizeit](#) 13.00 Uhr

Maria Klupp, Weiterbildungszentrum

[In Bewegung dem Gehirn auf die Sprünge helfen](#) 13.00 Uhr

Georg Kwiatkowski, Weiterbildungszentrum

[Tanzen ist Träumen mit den Beinen](#) 13.00 Uhr

N.N., ZE Hochschulsport

[Betriebsanleitung fürs Gehirn - Gedächtnistraining](#) 13.00 Uhr

Michael Gloschewski, Weiterbildungszentrum

[Umgang mit Unterbrechungen im Arbeitsalltag](#) 14.00 Uhr

Maria Klupp, Weiterbildungszentrum

[Feinjustierung im Gehirn contra Rückenblockade](#) 14.00 Uhr

Georg Kwiatkowski, Weiterbildungszentrum

[Kickboxen – das Ventil gegen Stress](#) 14.00 Uhr

Christian Göttlich, ZE Hochschulsport

[Von Clowns lernen – entspannter arbeiten](#) 14.00 Uhr

Britta Piel, Weiterbildungszentrum