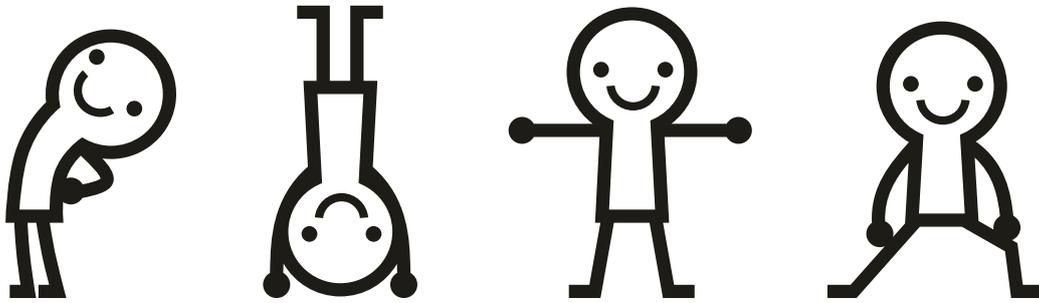


Fit im Job an der FH Aachen

Gesundheitsprogramm WiSe 2024/25

Programmstart: **ab Oktober 2024**

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Kolleginnen und Kollegen,

Im Oktober startet das Gesundheitsprogramm WiSe 2024/25 mit neuen konzeptionellen Entwicklungen und Ideen, die mit der AG BGM gemeinsam entworfen und im Lenkungskreis positiv entschieden wurden.

Auch in diesem Semester unterstützen die Gesundheitsbotschafter:innen tatkräftig das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM). Als Lots:innen informieren sie über Programme und aktuelle Gesundheitsangebote. Schwerpunkte sind darüber hinaus, in Jülich wieder verstärkt Maßnahmen in Präsenz zu platzieren sowie Meetings gesünder zu gestalten. Gleichzeitig bringen sie Ideen aus der Belegschaft mit in die AG BGM und leisten damit wertvolle Arbeit zur Erstellung des Gesundheitsprogramms. Weitere Informationen zu den Botschafter:innen finden Sie unter [Gesundheitsbotschafter: innen FH Aachen](#).

Geldwerter Vorteil im BGM: Für alle Nutzer:innen des Gesundheitsprogramms gibt es eine Freigrenze von 600 € pro Jahr. Entgegen der Handhabung bei Sachbezügen, müssen im BGM nur Beträge, die über dieser Grenze liegen, versteuert werden. Ein Beispiel: Eine Beschäftigte hat den Freibetrag von 600 € überschritten und an Gesundheitsmaßnahmen im Wert von 650 € teilgenommen, so dass 50 € nunmehr versteuert werden müssen. Bisher ist der Freibetrag jedoch zu keinem Zeitpunkt erreicht worden. Weitere Informationen finden Sie unter [Gesundheitsprogramm](#).

Das Gesundheitsprogramm stellt neben den zahlreichen digitalen Inhalten des WorkLifePortals u.a. Veranstaltungen, qualifizierte Kurse und Workshops vor Ort in Präsenz bereit. Wir hoffen, das ein oder andere attraktive Angebot ist wieder für Sie dabei. Neue Ideen und Anregungen sind uns immer willkommen.

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Mitwirkenden sowohl aus den Arbeitsgruppen als auch aus dem Lenkungskreis ganz herzlich bedanken.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg bei unseren Gesundheitsangeboten!

Beste Grüße

Sabine Gärtner-Schwadorf

BGM – Betriebliches Gesundheitsmanagement

Anmeldung

Nutzer:innen des Portals können sich via App bequem über den Eventkalender selbst zu den einzelnen Kursen und Workshops des Gesundheitsprogramms anmelden. Weitere Informationen zum Portal finden Sie auf der FH Homepage unter [WorkLifePortal \(WLP\)](#).

Die Kolleginnen und Kollegen, die die Gesundheits-App nicht nutzen wollen, gelangen über [Hier geht es direkt zur Anmeldung](#) auf den WLP Eventkalender und können sich dort ebenfalls selbst anmelden. Bitte nutzen Sie Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihre FH-Mailadresse.

Oder nutzen Sie die Gelegenheit und melden sich direkt beim WLP an. Sie erhalten über Ihre Kursteilnahme hinaus viele wertvolle Gesundheitsinformationen und können an zahlreichen weiteren Angeboten teilnehmen.

Der Zahlungsverkehr für das BGM wird für alle kostenpflichtigen Angebote über die Plattform von Eveeno abgewickelt. Bitte beachten Sie hierzu die Teilnahmebedingungen, die Sie auf der FH Homepage unter [Gesundheitsprogramm](#) finden.

Die Angebote richten sich in der Regel an alle Beschäftigten aus Wissenschaft, Technik und Verwaltung, sofern die Zielgruppe in der Beschreibung nicht gesondert ausgewiesen ist.

Für alle Fragen bezüglich des Gesundheitsprogramms und der Kursangebote ist das BGM der FH Aachen Ansprechpartnerin.

Sollten Sie gesundheitliche Einschränkungen haben, scheuen Sie sich nicht, mich anzusprechen. Das BGM ermöglicht Ihnen Ihren Bedarfen entsprechend, an Veranstaltungen des Gesundheitsprogramms teilzunehmen.

Kontakt

Sabine Gärtner-Schwadorf
Eupener Straße 70 | 52066 Aachen
T +49. 241. 6009 51355
gaertner-schwadorf@fh-aachen.de



Bewegung und Entspannung

Functional Training

wöchentlich donnerstags 17.00-18.00 Uhr, ab 31. Oktober 2024,
Gerling Pavillon, Campus Jülich
10 Termine | 15 Plätze | 40 €
Leitung: Liesa Benner, Physio Terstappen

Kraft Aktiv - Gesundheitstraining an Geräten

wöchentlich mittwochs 17.30-18.30 Uhr, ab 30. Oktober 2024
MedAix Physiotherapie | Eupener Straße 293 | 52066 Aachen
8 Termine | 12 Plätze | 40 €
Leitung: Sven Welters, MedAix

Yoga

wöchentlich donnerstags 17.00-18.00 Uhr, ab 31. Oktober 2024
Eupener Straße 70, Gebäude D, Hörsaal 102
10 Termine | 15 Plätze | 40 €
Leitung: Alexandra Jungblut

Qigong „Meditation in Bewegung“ - Schnupperkurs

wöchentlich dienstags 17.00-18.00 Uhr, vom 29. Oktober bis
12. November 2024
Eupener Straße 70, Gebäude D, Hörsaal 102
3 Termine | 15 Plätze | entgeltfrei

wöchentlich mittwochs, 17.00-18.00 Uhr, am 13. November,
20. November, 4. Dezember 2024
Campus Jülich, Gerling Pavillon
3 Termine | 15 Plätze | entgeltfrei
Leitung: Ralf Enchelmaier

„Die bewegte Pause“

Bewegte Pause

Online-Training per Videokonferenz via Zoom

mittwochs von 12.40-13.10 Uhr, ab 30. Oktober 2024
10 Termine | 15 Plätze | entgeltfrei
Leitung: Physio Terstappen

Pausenspaziergang

wöchentlich dienstags 13.00-13.30 Uhr, ab 29. Oktober 2024
Treffpunkt: Eingang Gebäude B, Eupener Straße 70
10 Termine | 15 Plätze | entgeltfrei
Leitung: Sabine Gärtner-Schwadorf

Gesundheitskompetenz, -training und Beratung

Motivierende Gesprächsführung/ MOVE

Modul III, Zertifizierungskurs
Zielgruppe: Personalverantwortliche, Führungskräfte und Mitarbeitende in verschiedenen beratenden Funktionen (z.B. BGM Verantwortliche, Gesundheitsbotschafter:innen, Teilnehmer:innen aus BGM-Arbeitsgruppen, Psychosoziale Beratung, Soziale Ansprechpartner, Ausbilder, BEM-Beauftragte, Gleichstellungsbeauftragte, Schwerbehindertenvertretungen, Personalräte etc.)
5. Dezember 2024, 9.00-17.00 Uhr.
Eupener Strasse 70, Gebäude C, Raum 203
15 Plätze | entgeltfrei
Leitung: Yvonne Michel

Stressprävention: Mehr Gelassenheit durch Metakognition Online-Sessions via Zoom

Session 1: Mittwoch, 6. November 2024, 10.00-11.30 Uhr
Mehr Gelassenheit im Alltagsstress

Session 2: Donnerstag, 14. November 2024, 10.00-11.30 Uhr
Mehr Focus und Konzentration

Session 3: Donnerstag, 28. November 2024, 10.00-11.30 Uhr
Follow up - der Praxistransfer

12 Plätze | entgeltfrei | Anmeldeschluss: 23. Oktober 2024
Leitung: Eva Catrin Bartel

Fit for change: Plötzlich ist alles anders!

11. Dezember 2024, 9.00-17.00 Uhr
Eupener Strasse 70, Gebäude C, Raum 203
15 Plätze | entgeltfrei | Anmeldeschluss: 29. November 2024
Leitung: Verena Boldorf-Blisse

Fasten: Ein Schlüssel zu mehr Energie und Wohlbefinden Impulsvortrag online

11. Februar, 10.00-11.30 Uhr
15 Plätze | entgeltfrei
Leitung: Anne Cormann

Mit Schwung in die zweite Lebenshälfte

16. Januar 2025, 9.00-16.00 Uhr
Eupener Straße 70, Gebäude C, Raum 203
15 Plätze | entgeltfrei
Zielgruppe: Mitarbeiter: innen in der mittleren Lebensphase (50+)
Leitung: Christina Rosemann

Health-Check vor Ort mit der BARMER

Schlaganfall: Risikoanalyse, Prophylaxe inklusive Beratung

Campus Jülich, Gerling Pavillon
13. November 2024, 9.00-17.00 Uhr
Aachen, Eupener Strasse 70
Termin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest

jeweils 28 Plätze | entgeltfrei
Leitung: Nadine Drawe, Jörg Kreitz

Gesundheit und Ausbildung

Gesund und fit durch die Ausbildung

Modul II: Haltung bewahren - Ergonomie und Rückentraining
28. Oktober 2024, 9.00-12.30 Uhr
Gerling Pavillon, Campus Jülich
35 Plätze | entgeltfrei
Zielgruppe: Auszubildende vom 1.-3. Lehrjahr
Leitung: Liesa Benner im Auftrag der TK

Gesundheit und Führung

Do Care - sechs Dimensionen gesunder Führung

Zielgruppe: Führungs- und Führungsnachwuchskräfte
7. November 2024, 9.00-16.00 Uhr
Eupener Strasse 70, Gebäude C, Raum 203
15 Plätze | entgeltfrei
Leitung: Christina Rosemann

Gesund im Team durch den Arbeitsalltag

Workshops/Team-Tage für einzelne Organisationseinheiten

Was können wir als Team tun, um unseren Arbeitsalltag gesünder zu gestalten? Wie können wir kreative Ideen und interne organisatorische Maßnahmen für eine positive Entwicklung in unserem Arbeitsbereich nutzen?

Methoden: Vom Impulsworkshop zu verschiedenen Gesundheitsthemen, Kommunikationstraining über Ernährungsberatung, bis zu sportlichen Aktivitäten und Outdoortraining

Termine auf Anfrage | Ort nach Bedarf

Leitung: Trainer/innen je nach Zielsetzung/Schwerpunkt

Firmenlauf und weitere Sportveranstaltungen

Aachener Firmenlauf

20. September 2024 | 15.30 – 20.00 Uhr

Pascalstraße, Aachen

Veranstaltungsleitung: Daniel Gier, MedAix

Lauftreff Aachen/ Lauftreff Jülich

offen ab Oktober 2024, Uhrzeit nach Vereinbarung

Kontakt Aachen: Birgit Kranz, FB 5

Kontakt Jülich: Prof. Jörg Borchert, FB 10

Sandra Surma, Prüfungsamt

Kurzbeschreibung der Angebote



Bewegte Pause

Egal ob am Schreibtischarbeitsplatz vor Ort oder im Homeoffice, man sitzt die ganze Zeit und bewegt sich generell zu wenig. Aus dem Grund bringt Physio Terstappen die Bewegung zu Ihnen. In der bewegten Pause über Videokonferenz via Zoom werden kleine Übungen zur Mobilisation, zur Koordination und Dehnungen durchgeführt. Diese leichten Übungen sind nicht anstrengend. Sie können direkt vor dem Bildschirm in normaler Kleidung ausgeübt werden, Sportkleidung ist nicht erforderlich. Lassen Sie sich helfen, den inneren Schweinehund zu besiegen und präventiv Rückenproblemen vorzubeugen!

Do Care- sechs Dimensionen gesunder Führung

Die Leistungsfähigkeit von Teams und der damit verbundene Unternehmenserfolg ist im Wesentlichen von der Gesundheit der Beschäftigten abhängig. Der Umgang miteinander prägt das Wohlbefinden von Menschen und damit auch ihre Kreativität und Leistungsfähigkeit. Wo ein wertschätzendes Miteinander gepflegt wird, stimmt auch das Klima. Das lässt sich gestalten und Führungskräfte haben in diesem Zusammenhang eine entscheidende Schlüsselrolle. Sie prägen mit ihrem Führungsverhalten das Arbeitsumfeld und nehmen somit Einfluss auf das Verhalten und die Gesundheit ihrer Mitarbeiter:innen. Doch wie kann gesunde Führung gelingen? Was kann eine Führungskraft tun und welche Voraussetzungen kann sie schaffen, damit sie selbst und ihre Mitarbeiter:innen gesund, motiviert und leistungsstark bleiben?

Im Training „Do Care – Gesund führen – sich und andere“ haben Führungskräfte die Möglichkeit, ihr eigenes Führungsverhalten zu reflektieren und einen gesunden Umgang mit den eigenen Ressourcen und Stressbewältigungsstrategien zu entwickeln. Darüber hinaus lernen Sie die sechs Dimensionen gesunder Führung kennen und gewinnen dadurch Handlungssicherheit im Umgang mit schwierigen Situationen und belasteten Mitarbeiter:innen.

Sechs Dimensionen gesunder Führung:

- > Stressbewältigung lernen
- > Wertschätzende Kommunikation entwickeln
- > Interesse und Aufmerksamkeit zeigen
- > Mitarbeiter:innen an Prozessen aktiv beteiligen
- > Transparenz und Offenheit leben
- > Gutes Betriebsklima schaffen

Christina Rosemann ist systemische Supervisorin und Coach, Gesund führen - Trainerin nach Dr. Anne Katrin Matyssek, systemische Familientherapeutin und Organisationsentwicklerin.

Fasten: Ein Schlüssel zu mehr Energie und Wohlbefinden

Stellen Sie sich vor, Sie könnten durch einfache Veränderungen in Ihrem Essverhalten Ihre Energie steigern, Ihre Konzentration verbessern und langfristig Ihre Gesundheit fördern. Fasten, eine jahrhundertalte Praxis, die durch moderne Wissenschaft neue Anerkennung findet, bietet genau diese Möglichkeit. Im Vortrag werden wir die faszinierenden Mechanismen aufzeigen, verschiedene Methoden kennenlernen und praktische Tipps für die Umsetzung im Alltag besprechen.

Inhalte:

Wissenschaftliche Grundlagen

- > Biologische Mechanismen und Prozesse im Körper
- > Aktuelle Forschungsergebnisse und Studien

Methoden und Ansätze

- > Überblick über verschiedene Intervallfasten-Methoden (z.B. 16/8, 5:2, OMAD)
- > Vergleich der unterschiedlichen Ansätze und ihre Vorteile

Gesundheitliche Vorteile

- > Auswirkungen auf den Stoffwechsel und die Gewichtsregulation
- > Verbesserung der Herz-Kreislauf-Gesundheit
- > Potenzielle Effekte auf die Langlebigkeit

Fasten im Alltag

- > Tipps und Tricks für die praktische Umsetzung
- > Umgang mit Herausforderungen und Hindernissen
- > Integration in einen gesunden Lebensstil
- > Empfehlungen für die Auswahl der Lebensmittel
- > Bedeutung von Nährstoffen und Makronährstoffen
- > Zeitpunkte und Häufigkeit der Mahlzeiten

Psychologische Aspekte

- > Einfluss auf mentale Klarheit und Konzentration
- > Fasten als Mittel zur Stressbewältigung
- > Verbindung von Fasten und Achtsamkeit

Kritik und Kontroversen

- > Mögliche Risiken und Nebenwirkungen
- > Diskussion um wissenschaftliche Kontroversen und offene Fragen

Fit for change: Plötzlich ist alles anders!

Die Geburt eines Kindes, der Verlust einer geliebten Person, Wiedereinstieg in den Job nach Krankheit oder Elternzeit, neue Unternehmensstrategien, Krankheitsdiagnose, Übergang in die Rente, ein neuer Chef/eine neue Chefin ... unser Leben steckt voller Veränderungen.

- > Wie reagieren Menschen (emotional und motivational) in diesen Situationen, die oft außerhalb ihrer persönlichen Komfortzone liegen? Die Geschwindigkeit der Veränderungsprozesse ist unterschiedlich, das persönliche Empfinden findet Ausdruck in unterschiedlichen individuellen Verhaltensweisen (Frust, Angst, Freude ...).
- > Gibt es Phasen, die (alle) Menschen in Rahmen von Veränderungen durchlaufen?
- > Woran erkenne ich, wo ich mich persönlich – und wo sich meine Kolleg:innen/Mitarbeiter:innen aktuell befinden?
- > Wie kann ich bestmöglich unterstützen?
- > Welche Form der Unterstützung ist hier wirksam ... welche nicht?
- > Worauf kann jeder/r persönlich zurückgreifen, um die neuen Anforderungen bestmöglich zu meistern?

Das Seminar vermittelt ein Verständnis für und Umgang mit Menschen in Veränderungsprozessen. Die oben aufgeführten Fragen werden gemeinsam anhand Ihrer persönlichen Erfahrungen beleuchtet und theoretische Modelle mit Praxis gefüllt, so dass Sie sich selbst sicher(er) in Veränderungssituationen bewegen und mit Menschen in Veränderungssituationen umgehen können. Der Fokus liegt in diesem Seminar zum einen in der Sensibilisierung für die Unterschiedlichkeit von Wahrnehmungen und Bedürfnissen von Menschen, die sich in individuellen Verhaltensweisen nach außen zeigen. Zum anderen werden praktische Unterstützungsmöglichkeiten diskutiert und der persönliche „Change-Koffer“ sowohl mit persönlichen als auch Team-Ressourcen „gepackt“, um gestärkt den Veränderungsherausforderungen begegnen zu können.

Die Veranstaltung ist auch für Führungskräfte empfehlenswert.

Functional Training- ein effizientes Ganzkörpertraining

Functional Training ist eine Trainingsform, die nicht nur einzelne Muskelgruppen beansprucht, sondern komplette Bewegungsmuster des Körpers beachtet. Der Körper wird in seinen alltäglichen und gewohnten Funktionsmustern trainiert.

Dieses Training hat einen positiven Einfluss auf das Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen, Gelenken und der neurologischen Verknüpfung dieser Strukturen. Die professionelle Begleitung einer/eines Physiotherapeut:in ist für eine effiziente Umsetzung ideal. Erscheinen Sie in Sportkleidung und -schuhen und bringen Sie sich etwas zu trinken mit.

Gesund und fit durch die Ausbildung

„Gesund und fit durch die Ausbildung“ ist ein Programm, das sowohl die Azubis als auch ihre Ausbildungsleitungen für das Thema Gesundheit an der Hochschule sensibilisiert. Es ermöglicht den Azubis in wechselnden Modulen Gesundheitskompetenz zu den Schwerpunkten Bewegung, Fitness, Ergonomie, Rückengesundheit, gesunde Ernährung und Stressbewältigung – insbesondere in Prüfungsphasen- zu entwickeln und Ressourcen aufzubauen.

Darüber hinaus soll das soziale Miteinander, auch über die verschiedenen Ausbildungsberufe und Lehrjahre hinweg durch gemeinsame Veranstaltungen gestärkt und ausgebaut werden.

Firmenlauf

Die interne Organisation des Aachener Firmenlaufes am 20. September 2024 wird durch das BGM in Kooperation mit der PÖM und einem Team engagierter Kolleginnen und Kollegen durchgeführt.

Gesund im Team durch den Arbeitsalltag Workshops/Team-Tage für einzelne Organisationseinheiten

Was können wir als Team tun, um unseren Arbeitsalltag gesünder zu gestalten?

Wie können wir Stress bewältigen und durch kollegialen Austausch und wertschätzende Kommunikation die Zusammenarbeit verbessern? Wie können wir kreative Ideen und organisatorische Maßnahmen für eine positive Entwicklung in unserem Arbeitsbereich nutzen?

Methoden: Vom Impulsworkshop zu verschiedenen Gesundheitsthemen, Kommunikationstraining über Ernährungsberatung, gemeinsame Kochaktionen bis sportlichen Aktivitäten und Outdoortraining

Termine auf Anfrage | Ort nach Bedarf | Zielgruppe: Organisationseinheiten wie Fachbereiche, Dekanate, Dezernate, Institute, Teams, Arbeits- und Projektgruppen

Beratung/Entwicklung: Bei der Gestaltung und Finanzierung Ihres Teamtages berät Sie gern das BGM der FH Aachen. Je nach Themen und Durchführung können Anteile der Kosten durch die Krankenkassen übernommen werden.

Beispiel I: Workshop gesunde Ernährung – Waldspaziergang – Warenkunde/gemeinsames Einkaufen – Kochen im Team – Gemeinsames Essen/Ausklang

Beispiel II: Stressoren im täglichen Arbeitsalltag identifizieren – Was kann das Team für die Gestaltung eines gesünderen Arbeitsalltages tun? – Brainstorming + Prioritätensetzung – Bewegte Pause – Die ersten Schritte für die Umsetzung – Entspannungstraining und gemeinsamer Ausklang

Beispiel III: Wie können wir das soziale Miteinander stärken und zusammen eine gesündere Teamkultur und Arbeitsbedingungen entwickeln? – Schnupperkurs Qigong- gemeinsamer Ausklang

Neben den Präsenzveranstaltungen sind auch digitale Formate möglich, z.B. ein Workshop mit den Inhalten Bewegung – Ernährung – Stressbewältigung im Team.

Health Check vor Ort mit der BARMER

Der BARMER Health-Check beinhaltet folgende wichtige Präventionsleistungen:

- > Vorbeugung von Volkskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, PAVK (s.u.)
- > Schlaganfall – Risiko – Analyse: Ein niedriger ABI-Wert weist auf eine arterielle Verschlusskrankheit (PAVK) hin, die zum Schlaganfall führen kann.

Und so sieht die praktische Umsetzung vor Ort aus:

- > Blutdruckcheck
- > Messung der Sauerstoffsättigung im Blut
- > Blutzucker und Cholesterintest
- > BMI Berechnung
- > Schlaganfall – Risikoanalyse: (Knöchel-Arm-Index / ABI)
- > Venenfunktionsanalyse

Die BARMER bietet Ihnen darüber hinaus persönliche Beratung und Empfehlungen an. Die Dauer pro Check liegt bei ca. 15-25 Minuten pro Teilnehmer:in.

Kraft Aktiv – Gesundheitstraining an Geräten

Kraft Aktiv ist ein ganzheitliches Gesundheitssportprogramm mit dem Schwerpunkt auf einem gesundheitsorientierten Krafttraining. Über das Krafttraining hinaus werden Herz-Kreislauf-System, Beweglichkeit und Koordination trainiert sowie die Entspannungsfähigkeit gefördert. Ihre MedAix Trainerin erläutert Ihnen die Funktionen der Geräte, leitet Sie ausführlich an und achtet darauf, dass Gewichte und Wiederholungssätze stimmen. Ein Rund-um-Trainingsprogramm für den ganzen Körper! Gleichzeitig erhalten Sie eine Anleitung, wie Sie eine Auswahl der Übungen auch selbst durchführen können. Beratung und Informationen zu den Themen Rückenschule und Ergonomie runden das Programm ab. Tragen Sie leichte in Sportkleidung, bringen ein Handtuch als Auflage und etwas zu trinken mit. In der Eupener Straße 293 sind ausreichend Parkplätze vorhanden.

Laufftreff Aachen/ Jülich

Der Laufftreff ist eine Eigeninitiative der Beschäftigten der FH Aachen. Initiiert wurde er, um Kolleginnen und Kollegen bei der Vorbereitung zum Firmenlauf zu unterstützen. Auf Wunsch kann daraus ein regelmäßiger Treff für die Beschäftigten am jeweiligen Standort werden. Der Laufftreff kann - je nach Vereinbarung - als bewegte Pause analog des Pausenspazierganges oder nach der Arbeit stattfinden. Melden Sie sich gern bei unseren Ansprechpartner:innen.

Mit Schwung in die zweite Lebenshälfte

Das mittlere Lebensalter (also der Beginn der 2. Lebenshälfte) ist die Zeit nach der beruflichen Aufbauphase und vor der Pensionierung. Es ist der Lebensabschnitt, in dem Menschen noch voll im beruflichen Alltag stehen, aber in der Regel bereits die intensivste Zeit der Berufstätigkeit hinter sich gebracht haben. Dieser Workshop räumt mit einigen Mythen über das Alter auf und wendet den Fokus auf die positiven Entwicklungsmöglichkeiten der Jahre jenseits der Fünfzig.

Die Workshop- Teilnehmer:innen beschäftigen sich mit den Fragen: Was kommt auf mich zu? Wie erhalte ich mich mental gesund? Und was ist im Arbeits- und Privatleben zu beachten, damit ich die 2. Lebenshälfte genießen kann?

Inhalte:

- > Stufen des Lebens
- > Lebensmitte: Zeit der Veränderung
- > Merkmale und Herausforderungen der mittleren Lebensphase
- > Mythen des Alters
- > Zwei-Phasen-Modell nach Carl Gustav Jung (Psychoanalytiker)
- > Säulen der Identität
- > Entwicklungsstufe nach Erik H. Erikson: Generativität vs. Stagnation
- > Veränderungen und Entwicklungschancen in den unterschiedlichen Lebensbereichen: Der Körper, das Denken, das Gefühl, die Aufgaben, die Beziehungen

Christina Rosemann ist systemische Supervisorin und Coach, systemische Familientherapeutin, Mediatorin und Organisationsentwicklerin.

Motivierende Gesprächsführung/MOVE – Menschen dabei unterstützen, sich zu verändern

Die Motivierende Gesprächsführung (MI) wurde ursprünglich im Suchtbereich entwickelt und umgesetzt. Mittlerweile beschränkt sich die Anwendung des MI keineswegs nur auf den Suchtbereich, sondern ist in fast allen Kontexten angekommen, in denen der Kontakt mit Menschen zentraler Bestandteil ist – ob in längeren Beratungskontexten oder auch in Gesprächen „zwischen Tür und Angel“. Ziel ist es, Menschen zu begleiten und

anzuleiten, ihre eigene Kraft und Motivation für Veränderung zu finden und weiterzuentwickeln.

Mit den Techniken des motivational interviewing (MI/ motivierende Gesprächsführung) der amerikanischen Psychologen William R. Miller lernen die Teilnehmenden des Seminars angemessen mit von Veränderungen betroffenen Mitarbeitenden zu sprechen – anstatt über diese Personen. MI ist für Miller & Rollnick eine bestimmte Weise des professionellen Kontaktes mit Menschen, um zu einem Gespräch über Veränderungen einzuladen: „It's a way of being with people.“ MI beschreibt dabei sowohl eine dafür notwendige Grundhaltung, wie auch einen Methodenpool, um diese umsetzen zu können.

Im Seminar geben wir den Teilnehmenden ein „Multifunktionsstool“ an die Hand, mit dessen Hilfe sie die entscheidende Hürde vom Erkennen zum Handeln kompetent bewältigen. Zusätzlich zur Vermittlung theoretischen Know-hows erhalten die Teilnehmenden einen hohen Übungsanteil für die Umsetzung.

Pausenspaziergang

Einfach einmal raus! – Ein bisschen Bewegung an der frischen Luft erhöht die Konzentration und unterstützt das Immunsystem!

Bei einem kleinen Spaziergang im Tages- oder Sonnenlicht abschalten, über etwas anderes als die Arbeit sprechen oder einfach schweigen..., die Augen entspannen, ein paar Atemübungen machen... Das alles können Sie im Pausenspaziergang umsetzen und so etwas für Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden am Arbeitsplatz tun.

Wir treffen uns einmal wöchentlich dienstags vor dem Eingang Gebäude B in der Eupener Straße und entscheiden spontan, wo es hingehen soll.

Qigong „Meditation in Bewegung“

Qigong hat seine Wurzeln in der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Das Wort Qi steht für Lebenskraft, innere Kraft oder auch Vitalität. Das Wort Gong kann mit Übung oder auch Arbeit übersetzt werden. Durch die Übungen und Haltungen kommt das „Qi“ in Fluss und dies spürt man sehr schnell. Die Bewegungen sind ausgewogen, harmonisch und fließend. Verspannungen, Fehlhaltungen, innere Unruhe sowie andere Ungleichgewichte können durch regelmäßiges Üben reguliert werden. Darüber hinaus wird das Immunsystem aktiviert, Selbstheilungskräfte angeregt und die Muskeln und Gelenke mobilisiert.

Finden Sie zu mehr Ruhe und Entspannung mit einfach zu erlernenden meditativ ausgeführten Übungen aus der TCM. Zu Beginn werden mit Dehn- und Streckübungen die Spannung und der Stress des Tages abgebaut, um anschließend mit sanften und fließenden Bewegungen gelassen in den Feierabend überzugehen.

Die Übungen sind sowohl für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet. Freude, Begeisterung und Motivation stellen sich dabei von alleine ein!

Ralf Enchelmaier ist systemischer Supervisor/Coach und Gründer des Instituts für Teamkultur in Aachen. Er war 10 Jahre in der Rücken- und Schmerzklinik in Kassel als Qigong-Trainer tätig.

Stressprävention: Mehr Gelassenheit durch Metakognition

Mentale Stärkung gefällig?

Komplexe Aufgaben. Termindruck. Homeoffice. Das heißt oft: Jede Menge Stress. Wie gut wir mit Stress umgehen, hat mit unseren metakognitiven Fähigkeiten zu tun. Zum Glück können wir sie trainieren – der Erfolg ist wissenschaftlich belegt. Das metakognitive Konzept wird seit über 20 Jahren

erfolgreich in der Stressprävention eingesetzt. Metakognitive Fähigkeiten erleichtern den Fokus, sorgen für einen klareren Kopf und ein effektives Stressmanagement. Wir werden gelassener, mental leistungsfähiger – und können langfristig Burnout oder Erschöpfung vermeiden. In den Workshops lernen die Mitarbeitenden Schritt-für-Schritt wichtige Schlüsselkompetenzen kennen und anwenden, die dabei unterstützen, einen gesunden und effizienten Umgang mit belastenden Situationen und den eigenen Denkprozessen zu finden. Sie lernen, mentale Ressourcen lohnend einzusetzen und mit (beruflichen) Herausforderungen zielführend und gesundheitsförderlich umzugehen. Die Abgrenzung von beruflichem Alltag und Freizeit wird erleichtert und kognitive Kapazitäten für die Umsetzung gesundheits- und erhörungsförderlicher Verhaltensweisen freigesetzt.

Das Training besteht aus drei aufeinander aufbauenden Online-Sessions.

Session 1: Mehr Gelassenheit im Alltagsstress, Denkprozesse verstehen, losgelöste Achtsamkeit

Session 2: Mehr Fokus und Konzentration Aufmerksamkeitssteuerung, mentale Flexibilität

Session 3: Follow-Up – Der Praxistransfer, Recap, Troubleshooting, Anwendung in der Praxis.

Dieses spezielle Training wird ausschließlich von ausgebildeten Psycholog:innen mit einer MCT (Metacognitive Therapy) Zusatzausbildung geleitet.

Yoga

Das Yoga-Programm von Frau Jungblut ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des sogenannten „Powerhouses“, die in der Körpermitte liegende Muskulatur des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt angesprochen. Die Übungen werden ruhig, fließend und sehr konzentriert ausgeführt, Koordination von Körper und Geist sind gefragt. Der tiefen Atmung kommt eine große Bedeutung zu, sie wird bewusst in jeder Übung eingesetzt.

WorkLifePortal (WLP)

Die Gesundheits-App: Nimm Deine Gesundheit selbst in die Hand

Die Gesundheits-App

Bei dem WorkLifePortal, kurz WLP, handelt es sich um eine Gesundheits-App, welche das BGM in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse den Beschäftigten kostenfrei zur Verfügung stellt. Mit der Anmeldung zum WLP stehen für Sie über 3.000 Video-, Audio- und Coaching-Einheiten zu Ihrer Gesunderhaltung bereit. Gleichzeitig erhalten Sie Zugang zu relevanten Gesundheitsinformationen und die Möglichkeit, untereinander Challenges zu aktivieren. Diese können Sie u.a. auch für spontane und langfristige Kontakte oder Gruppenaktivitäten nutzen. Es wird auch weiterhin die bisherigen Präsenz- und Online-Angebote des BGM vor Ort und digital an der FH geben. Diese können problemlos organisatorisch in das WLP integriert werden.

Individuelle Programme und Maßnahmen

Die Angebote in der App umfassen kurze „5-Minuten-Programme“ wie z.B. Mobilisationsübungen bei akuten Verspannungen sowie umfangreiche Workout-Sessions mit mehreren Einheiten. Dadurch ist sichergestellt, dass sich jeder in den Angeboten des WLP wiederfindet.

Bei der Erstellung eines persönlichen Profils schlägt Ihnen die App maßgeschneiderte Programme und Gesundheitsmaßnahmen vor. Sie können alle Angebote jedoch auch ohne die Erstellung eines spezifischen Profils uneingeschränkt wahrnehmen. Selbstverständlich können Sie die App zeit- und ortsunabhängig nutzen, so dass Sie zu jeder Zeit Zugang zu den für Sie relevanten Themen erhalten!

Weitere Informationen zum WLP und zur Anmeldung für die App erhalten Sie unter [WorkLifePortal \(WLP\)](#).