

Digitale Weiterbildungsangebote des BGM

Sie möchten sich weiterbilden? Kein Problem! Wir bieten verschiedene digitale Seminare an. Dadurch, dass die Angebote unbegrenzt im jeweiligen Moodle Kurs abrufbar sind, können Sie sich **zeitlich und örtlich unabhängig weiterbilden**. Es gibt Seminare für Abteilungs- und Institutsleiter*innen, sowie alle Beschäftigten der Universität Ulm.

Seminar „Gesund führen“



<https://moodle.uni-ulm.de/course/view.php?id=20026>



Zielgruppe: Abteilungs- und Institutsleiter*innen

Die Leistung, Zufriedenheit und Gesundheit Ihres Teams hängt von Ihnen als Führungskraft zusammen. In sechs Modulen **lernen Sie Ihr Führungsverhalten zu reflektieren**. Die Stärkung Ihrer eigenen Gesundheit und Ihr Einfluss auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter*innen stellen wesentliche Bausteine in dieser Seminarreihe dar.

Seminar „Gesund sein und bleiben“



<https://moodle.uni-ulm.de/course/view.php?id=24749>



Zielgruppe: Alle Beschäftigten

Die Gesundheit liegt in den eigenen Händen. Durch gesundheitsbewusstes Verhalten und eine gute Selbstwahrnehmung kann die eigene Leistungsfähigkeit erhalten werden. In sechs Modulen lernen Sie alles was sie **brauchen um Ihre Gesundheit langfristig zu erhalten**. Ziel ist es Ihnen grundlegendes Gesundheitswissen zu vermitteln sowie Handlungsoptionen aufzuzeigen.

Seminar „Sucht am Arbeitsplatz“



<https://moodle.uni-ulm.de/course/view.php?id=29151>



Zielgruppe: Abteilungs- und Institutsleiter*innen

Alkoholsucht am Arbeitsplatz ist stärker verbreitet als häufig angenommen. Führungskräfte nehmen bei der Umsetzung der **betrieblichen Suchtprävention eine wichtige Schlüsselrolle** ein. In einem ca. **10-minütigen Lehrvideo** werden Grundlagen, Auffälligkeiten und Auswirkungen von Alkohol am Arbeitsplatz thematisiert sowie das Vorgehen an der Universität und Ansprechpersonen vorgestellt.

Seminar „Soziale Unterstützung“



<https://moodle.uni-ulm.de/course/view.php?id=30242>



Zielgruppe: Alle Beschäftigten

Befriedigende Kontakte zu anderen Menschen können den Umgang mit Belastungen erleichtern und uns vor schädlichen Auswirkungen von Stress schützen. **Soziale Unterstützung und ein soziales Netzwerk bilden einen soliden Baustein einer gesunden Work-Life-Balance.** In einem ca. 10-minütigen Video wird Ihnen theoretisches Wissen und wichtige Grundlagen zu den Themen soziale Unterstützung und Bedeutung eines sozialen Netzwerks vermittelt.

Seminar „Selbstwirksamkeitserwartung“



<https://moodle.uni-ulm.de/course/view.php?id=30243>



Zielgruppe: Alle Beschäftigten

Den Fokus des Denkens auf die eigenen Stärken und Erfolge lenken, stärkt das Vertrauen in die eigenen Kompetenzen und die **Entwicklung einer „Ich kann es“- Überzeugung.** Man spricht dann von der Selbstwirksamkeitserwartung. In einem ca. 10-minütigen Video wird Ihnen theoretisches Wissen und wichtige Grundlagen zu dem Thema Selbstwirksamkeit vermittelt.

Seminar „Fit im Kopf – leistungsfähig arbeiten“



<https://moodle.uni-ulm.de/course/view.php?id=52697>



Zielgruppe: Alle Beschäftigten

Die Hirnforschung zeigt, dass unser Gehirn ein Leben lang neu Strukturen und Zellkontakte baut. **Körperliche und geistige Anregung haben** dabei nachweislich **positiven Auswirkungen** auf die Gehirngesundheit und Leistungsfähigkeit des Gehirns, auch im Prozess des Älterwerdens. Grundlagen und theoretisches Wissen zu den Zusammenhängen Gehirn und Bewegung werden Ihnen in einem 10-minütigen Video vorgestellt.



Seminar „Positive Psychologie“



<https://moodle.uni-ulm.de/course/view.php?id=35542>



Zielgruppe: Alle Beschäftigten

Lebenszufriedenheit kann man fördern – und das ist gar nicht mal so schwer. Im Zentrum der positiven Psychologie steht die **Erforschung psychischen Wohlbefindens**, menschlicher Stärken, Lebenssinn und positiver sozialer Beziehungen. Dieses Seminar zeigt auf, was uns glücklich macht und **wie wir unser Glück fördern** können. Grundlagen und theoretisches Wissen werden Ihnen in einem 18-minütigen Video vorgestellt