ulm university universität uulm

Der Eselsberg bewegt sich
Betriebliches Gesundheitsmanagement an der Universität Ulm

Aktionstag „Entspannung“
30. September 2015

Hektik, überquellender Terminplan, Beruf, Familie, möglichst alles an einem Tag erledigen wollen …

Viele von uns kennen die oftmals damit verbundenen Fragen:

Wie werde ich all diesen Anforderungen gerecht? Wo bleibe ich selbst dabei? Wie finde ich die richtige Balance zwischen An-und Entspannung, zwischen den Anforderungen des Alltags, den Ansprüchen anderer und dem eigenen Wohlbefinden? Das Projektteam „Der Eselsberg bewegt sich“ veranstaltet am **30. September 2015** einen Aktionstag rund um das Thema **Entspannung**. In den Vorträgen erfahren Sie, wie durch Humor Anspannung nachlassen kann oder wie durch gute Kommunikation Entspannung und Gelassenheit entstehen. In praktischen Entspannungseinheiten haben Sie die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen.

Tun auch Sie etwas für sich und Ihre Gesundheit. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme am Aktionstag! Ihr Projektteam „Der Eselsberg bewegt sich“

Uhrzeit	Veranstaltung	Referent/in	Veranstaltungsort
8.00 - 9.00 Uhr	Interaktiver Vortrag: Humorstrategien im Alltag	Beate Herre, Tanz- und Therapiewerkstatt, Ulm	Seminarraum 2 Sprachenzentrum Albert-Einstein Allee 12
10.00 - 10.45 Uhr	Workshop: Einführung in die Handmassage*/**	Carmen Kreiser, Praxis entstresst, Ulm	Seminarraum 2 Sprachenzentrum Albert-Einstein Allee 12
12.45 - 13.30 Uhr	Kurs: Entspannung durch bewusste Atmung*	Georgine Steininger-Scherb, Praxis für systemische Lösungen, Ulm	Gymnastikraum des Hochschulsports
14.00 - 15.00 Uhr	Vortrag: Gesundheit bewahren durch Kommunikation	Dr. Bettina Hunecke, Praxis für Naturheilverfahren, Coaching, Training	Seminarraum 2 Sprachenzentrum Albert-Einstein Allee 12

***Anmeldung erforderlich bis 15. September unter bgm@uni-ulm.de**
**** Im Idealfall melden Sie sich bitte paarweise an.**

Aktionstag „Entspannung“
30. September 2015

Interaktiver Vortrag: Humorstrategien im Alltag, 8.00– 9.00 Uhr
Humor meint laut Duden-Definition eine heitere, gelassene Sicht auf die Unzulänglichkeiten der Welt und des Alltags. Humor trägt zur Stressreduktion bei und ist somit als Bewältigungsstrategie zu bezeichnen. Dieser Vortrag beinhaltet praktische Übungen, die das bewusste Erleben und Umsetzen der persönlichen Humorressourcen ermöglichen, um somit den Alltag aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Workshop: Einführung in die Handmassage, 10.00 – 10.45 Uhr
Unser Hände stellen häufig für Stress und Nervosität einen Indikator dar. Eine Handmassage kann positive Auswirkungen auf den ganzen Körper haben und ist zudem bei sich selbst und zwischendurch durchzuführen. In diesem Workshop erlernen Sie eine kleine Handmassage.

Kurs: Entspannung durch bewusste Atmung, 12.45 – 13.30 Uhr
Atemmuster reagieren auf körperlichen Stress z.B. durch Fehlhaltungen und Verspannungen sowie auf psychischen Stress wie z.B. das Gefühl von Überforderung oder Zeitdruck. Durch bewusstes Atmen werden Körper und Geist in Balance gebracht, die Stresstoleranz gefördert und Verspannungen im Körper abgebaut.

Vortrag: Gesundheit bewahren durch Kommunikation, 14.00 – 15.00 Uhr
Kommunikation ist ein wesentlicher Faktor für unsere emotionale und damit nicht zuletzt körperliche Gesundheit. Wie oft haben Sie sich schon in oder durch Gespräche unwohl bzw. angegriffen gefühlt? Oder das Gespräch arbeitete noch Stunden – Tage später in Ihnen weiter? In diesem Vortrag wird es schwerpunktmäßig um die Fragen gehen, wie wir durch (kommunikative) Entspannung und Gelassenheit unsere Gesundheit bewahren oder sogar wieder aufbauen können und welche neuen Blickwinkel und Strategien uns dabei helfen können.

Alle Beschäftigten der Universität Ulm können unter Berücksichtigung dienstlicher Verpflichtungen und Termine eine Arbeitsstunde auf die Nutzung des Angebotes des Aktionstags verwenden.