

Achtsamkeit



Einladung zur Frauenversammlung an der Universität Ulm am 06.10.2016 von 09:00 – ca. 11:00 Uhr | Hörsaal 21 | O28

Alle Arbeitnehmerinnen und Beamtinnen aus dem nichtwissenschaftlichen Bereich der Universität Ulm, der Vorklinik sowie alle Frauen in Ausbildung sind gemäß § 20 (2) Chancengleichheitsgesetz des Landes Baden-Württemberg zur Frauenversammlung eingeladen.

Begrüßung

Aktuelles aus der Universität Ulm, Renate Löw de Mata
(Umsetzung des neuen Chancengleichheitsgesetzes, Zahlen und Fakten,
Vorstellung der ab 01.09.16 amtierenden Stellvertreterin Dr. Alexa Hagedorn)

Ich fühle, also bin ich – Selbstfürsorge im Alltag

Dr. Stefanie Rukavina beleuchtet die aktuellen Stressfaktoren in Deutschland und geht auf die sichtbaren Geschlechtsunterschiede im Umgang mit belastenden Lebensbereichen ein.

Die folgenden Fragestellungen stehen im Vordergrund:

- Was stresst uns?
- Wann entsteht Stress?
- Wie kann ich Selbstfürsorge leben und mich gesund erhalten?
- Wie schaffe ich es, auf mich Acht zu geben?

Zur Person: Dr. Stefanie Rukavina, Diplombiologin, systemische Coach und Yogalehrerin (i.A.) arbeitet seit 2009 in der Sekt. Medizinische Psychologie in Ulm und arbeitet seit 2014 als Trainerin für NPK-Stuttgart (Netzwerk für progressive Kompetenzentwicklung).

Abschluss

Ich freue mich auf Ihr Kommen, Ihre Ideen und Anregungen!

Die Teilnahme an der Frauenversammlung gilt als Arbeitszeit.

Beauftragte für Chancengleichheit Renate Löw de Mata
Tel. 0731 50-22816
Festpunkt O25 | Raum 448