



universität  
**uulm**

## AKTIONSWOCHE

**Mental stark  
am 25.04.2024**

In Freizeit und Beruf stoßen wir immer wieder auf Widrigkeiten, die uns an unsere Grenzen bringen. Umso wichtiger ist es, dass wir uns in diesen Situationen auf uns selbst verlassen und mit entsprechendem Handwerkszeug wirksam und aktiv damit umgehen können. Der nächste Aktionstag findet zum Thema **Mental stark** am **Donnerstag 25. April** statt. Mit den Angeboten möchten wir Anreize und Ideen geben für Widerstandsfähigkeit und Wohlbefinden sowie mehr mentaler Stärke in herausfordernden Situationen. Nehmen Sie teil an unserem spannenden Angebot. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Uhrzeit	Veranstaltung	Referent/in	Veranstaltungsort
08:15 – 09:15 Uhr	Workshop: Resilienz Yoga	Conny Neumann	Gymnastikraum O25
11:30 – 12:30 Uhr	Vortrag: Mentale Stärken und Wohlbefinden am Arbeitsplatz – Aus dem Vollen schöpfen!	Dr. Beata Williams	Online via Zoom
13:00 – 14:00 Uhr	Workshop: Mit Healthy Habits zu mehr Energie, Gesundheit und Zufriedenheit	PD Dr. Susanne Kobel, Dr. Olivia Warta	Online via Zoom

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich bis **23.04.24**  
Bitte melden Sie sich unter Angabe Ihrer Wunschveranstaltung unter [bgm@uni-ulm.de](mailto:bgm@uni-ulm.de) an.



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



## Workshop Resilienz Yoga

08.15– 09.15 Uhr

Resilienz und Yoga haben viele Berührungspunkte für unsere innere Widerstandskraft, die uns hilft, unser Leben aktiv positiv zu gestalten.

Resilienz und Yoga wirken synergistisch und sorgen beide für eine starke Basis, eine stabile Grundhaltung und für innere Balance. Starten Sie mit einer ausgleichenden Yogasequenz in den Tag.

## Vortrag Mentale Stärken und Wohlbefinden am Arbeitsplatz – Aus dem Vollen schöpfen

11.30 – 12.30 Uhr

Unzählige Reize wirken auf uns, aus denen unsere Gehirne Informationen formen. Auf diese Prozesse haben wir Einfluss. Der Vortrag lädt ein, vielfältige Handlungsmöglichkeiten zur Stärkung eigener Widerstandskräfte zu realisieren und zu reflektieren, die wir auf unsere Psyche und unseren Körper haben. Im Fokus stehen forschungsbasierte Anregungen gepaart mit Anekdoten und Erfahrungen aus dem therapeutischen Alltag - für das konstruktive Überwinden innerer Hindernisse und Nutzung des eigenen natürlichen Potenzials aus mentalen Sackgassen auszubrechen.

## Vortrag Mit Healthy Habits zu mehr Energie, Gesundheit und Zufriedenheit

13.00 – 14.00 Uhr

Gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung, ein gutes Selbstwertgefühl, weniger Stress oder mehr Zeit für das, was uns wirklich wichtig ist. Mit kleinen Gewohnheiten, sog. Healthy Habits, können wir mit wenig Aufwand viel bewirken. In diesem Vortrag stellen die Referentinnen viele gleich umsetzbare Ideen und Beispiele für Healthy Habits, aus verschiedenen Lebensbereichen aus ihrem neuen Buch „111 Healthy Habits“ vor. Sie bekommen konkrete Anleitungen, wie Sie neue Gewohnheiten entstehen lassen und alte, unliebsame Gewohnheiten ersetzen können, wie Sie sie so anpassen, dass sie ins eigene Leben passen und wie Sie langfristig dranbleiben.