



universität
uulm

AKTIONSTAG

Umgang mit Emotionen

am 04.05.2021

Welche Gefühle sind Ihnen vom bisherigen Tag in Erinnerung geblieben?

Vielleicht waren Sie beim ersten Blick auf Ihr Handy heute Früh neugierig was der Tag mit sich bringt, beim Umkippen der Kaffeetasse kam ein ärgerliches Gefühl in Ihnen auf oder Sie freuten sich über den schönen Sonnenaufgang und das gute Wetter.

Gefühle und Emotionen gehören zu uns. Insbesondere lassen sich meist belastende Gefühle aus Alltagssituationen nicht so leicht verbannen. Wichtig ist jedoch, dass wir sowohl starke, als auch negative Gefühle zulassen, denn sie sind keine Krankheit. Wenn wir unsere Gefühle annehmen und bewusst mit ihnen umgehen, können sie uns sogar in stressigen Situationen als Ressource dienen. Wir laden Sie ein bei unserem **Aktionstag "Umgang mit Emotionen" am 4.5.** mit dabei zu sein und in Vorträgen und Kursen Hintergründe zu erfahren und Anregungen zum Umgang mit diesen zu erhalten.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.
Ihr Team „Der Eselsberg bewegt sich“

Uhrzeit	Veranstaltung	Referent/in	Veranstaltungsort
9.00 – 9.55 Uhr	Vortrag: Emotionen als Wegweiser	Dr. Hanna Hofmann, Gesundheitspsychologin und Systemische Beraterin	online
11.15 – 12.30 Uhr	Power Yoga und Meditation	Füsun Vollmuth, Yogalehrerin	online
13.00 – 14.00 Uhr	Power dich aus Workout	Jonas Löbert, Sportwissenschaftler Re-root Ulm	online

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich bis **28.04.21**
https://sport.uni-ulm.de/forms/bgm/aktionstag_anmeldung/index.php

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





Vortrag: Emotionen als Wegweiser

9.00 – 9.55 Uhr

Was sind Emotionen? Wie entstehen sie und welchen Nutzen haben sie? Wie sieht ein guter Umgang mit Emotionen aus? In diesem Vortrag lernen Sie Emotionen auf eine neue Art kennen: Sie werden erfahren, wie Emotionen entstehen, wozu sie hilfreich sind und wie Sie sie als Wegweiser nutzen können. Zudem lernen Sie Wege kennen, wie Sie Emotionen regulieren können. Dabei geht es nicht nur darum, negative Emotionen wie Ärger, Angst und Frustration zu verstehen und zu reduzieren, sondern auch darum, positive Emotionen wie Wohlbefinden, Zufriedenheit und Freude zu kultivieren. Individuelle Reflexionen helfen Ihnen dabei, einen Bezug zu Ihrem Alltag herzustellen.

Power Yoga und Meditation

11.15 – 12.30 Uhr

Lust Dich mal so richtig durchzubewegen und Deine aufgestauten Emotionen loszulassen? Dann bist Du genau richtig bei dieser intensiven und dynamischen Yogastunde, in der Du Dich 50 Minuten lang auspowern darfst. Im Anschluss werden wir dann von einer dynamischen Meditation in eine achtsame Stille gleiten, und unseren Emotionen den Raum geben sich in Positivität zu wandeln.

Power dich aus Workout

13.00 – 14.00 Uhr

Emotionen und eventuell eine damit verbundene innere Anspannung führen dazu, dass der Körper als (Stress-) Reaktion Energie bereithält. Um einen Ausgleich und Ablenkung zu schaffen sollten wir diese überschüssige Energie durch sportliche Aktivität los werden. Wir sollten sozusagen Energie verbrauchen um danach besser zur Ruhe zu kommen. Die Trainingsform des hochintensiven Intervalltrainings (HIIT) eignet sich hierfür perfekt. Durch die Abfolge von intensiven Ganzkörper-Übungen mit kurzen Pausen wird dein Stoffwechsel mächtig angekurbelt und du wirst richtig ausgepowert. Eine Matte oder weiche Unterlage sowie ein Stuhl oder Hocker sollte verfügbar sein. Wenn du eine akute Verletzung oder Beschwerden hast, ist dieses Training derzeit leider nichts für dich.

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich bis **28.04.21**.
https://sport.uni-ulm.de/forms/bgm/aktionstag_anmeldung/index.php

