



universität
uulm

AKTIONSTAG

**Stressprävention durch gute
Kommunikation**

am 04.10.2022

Kennen wir nicht alle Gesprächs- oder Konfliktsituationen, die uns im Nachgang schon einmal länger beschäftigt und dadurch unser Wohlbefinden beeinflusst haben?! Stress, Schlafstörungen, Ärger aber auch Ängste können mit derartigen Situationen zusammenhängen und dadurch negativ auf unsere Gesundheit wirken. Welchen Einfluss wertschätzende Kommunikation und eine gute Konfliktbewältigung auf unseren Berufsalltag und somit auf unsere Gesundheit haben, thematisieren wir am 04. Oktober 2022 im Rahmen des Aktionstages des Betriebliche Gesundheitsmanagements „Der Eselsberg bewegt sich“.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Uhrzeit	Veranstaltung	Referent/in	Veranstaltungsort
7.45 – 9.15 Uhr	Vortrag: Stressprävention durch gute Kommunikation	Ivonne K. Herr, Resilienz-Trainerin	Online via Zoom
10.00 – 11.00 Uhr	Workshop: Yoga	Anna Schreiber, Yogalehrerin	Gymnastikraum O25 Niveau 1
11.15 – 12.15 Uhr	Vortrag: Gestreuten	Katrin Lanz & Dietrich Knapp, Mediatoren (BM e.V.)	Online via Zoom

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich bis **27.09.22**
https://sport.uni-ulm.de/forms/bgm/aktionstag_anmeldung/

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





universität
uulm

Vortrag: Stressprävention durch gute Kommunikation

7.45 – 9.15 Uhr

Durch den aktiven Kontakt zu unterschiedlichen Personengruppen an der Universität Ulm lassen sich Missverständnisse und Konflikte im Berufsalltag nicht verhindern. Daher bietet dieser Online-Vortrag Tipps und Tricks zur beziehungs-förderlichen und damit stressfreien Kommunikation.

Workshop: Yoga

10.00 – 11.00 Uhr

Wenn wir es schaffen ganz bei uns zu sein, können wir eine innere Ausgeglichenheit erfahren. Zuerst richten wir durch eine bestimmte Atemtechnik den Fokus auf uns, diese besondere Art der Zentrierung wird durch Asanas (Körperübungen) unterstützt. Erst dann ist es uns möglich offen und wertfrei mit dem Gegenüber eine konstruktive Kommunikation zu führen.

Vortrag: Gestreuten

11.15 – 12.15 Uhr

Ungelöste Konflikte binden Energie, machen krank und sind teuer. Es lohnt sich, hier vorbeugend unterwegs zu sein und Handlungsoptionen für den Konfliktfall parat zu haben. In einem interaktiven Vortrag erfahren Sie, was Sie dafür tun können und wie Ansätze für Konfliktlösungen aussehen.

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich bis **27.09.22**
https://sport.uni-ulm.de/forms/bgm/aktionstag_anmeldung

