

## Seminar: „Sucht am Arbeitsplatz“

**Zielgruppe:** Abteilungs- und Institutsleiter\*innen

Alkoholsucht am Arbeitsplatz ist stärker verbreitet als häufig angenommen. Führungskräfte nehmen bei der Umsetzung der **betrieblichen Suchtprävention eine wichtige Schlüsselrolle** ein. In einem ca. **10-minütigen Lehrvideo** werden Grundlagen, Auffälligkeiten und Auswirkungen von Alkohol am Arbeitsplatz thematisiert sowie das Vorgehen an der Universität und Ansprechpersonen vorgestellt.

### Module

1. Präsentation: Alkohol am Arbeitsplatz – Was Sie als Führungskraft tun können
2. Interview mit Herr Stahr (Beschäftigtenberatung)
3. Interview mit Herr Haringer (betr. Suchtkrankenhelfer)
4. Gespräche führen als Führungskraft
5. Begleitmaterial: Dienstvereinbarung Sucht und Flyer des AK Suchtprophylaxe



## Ihre Ansprechpartnerinnen

**Dr. Nanette Erkelenz**  
**Dipl. Sportwissenschaftlerin**

Leiterin Abteilung Hochschulsport/Betriebliches Gesundheitsmanagement

Albert-Einstein-Allee 11, 89081 Ulm  
Tel: +49 731-50-22070

[nanette.erkelenz@uni-ulm.de](mailto:nanette.erkelenz@uni-ulm.de)

**Dr. Meike Traub**  
**M.Sc. Gesundheitsförderung**

Abteilung Hochschulsport/Betriebliches Gesundheitsmanagement

Albert-Einstein-Allee 11, 89081 Ulm  
Tel: +49 731-50-15290

[meike.traub@uni-ulm.de](mailto:meike.traub@uni-ulm.de)



universität  
**uulm**



„Der Eselsberg bewegt sich“  
<https://www.uni-ulm.de/gesundheitsmanagement>



universität  
**uulm**



**Digitale Weiterbildungsangebote**

**des BGM**

## Seminar „Gesund Führen“

**Zielgruppe:** Abteilungs- und Institutsleiter\*innen

Die Leistung, Zufriedenheit und Gesundheit Ihres Teams hängt mit Ihnen als Führungskraft zusammen. In sechs Modulen **lernen Sie Ihr Führungsverhalten zu reflektieren**. Die Stärkung Ihrer eigenen Gesundheit und Ihr Einfluss auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter\*innen stellen wesentliche Bausteine in dieser Seminarreihe dar.

### Module

1. **Begriffsbestimmung** Gesundheit und Führung
2. **Grundlagen** für eine gesunde Selbstführung als Führungskraft
3. **Gesunde Selbstführung** als Führungskraft
4. **Die Führungskraft** als Vorbild
5. **Sechs Dimensionen** gesunder Führung
6. **Feedbackgespräche**



## Seminar „Gesund sein & bleiben“

**Zielgruppe:** Abteilungs- und Institutsleiter\*innen

Die Gesundheit liegt in den eigenen Händen. Durch gesundheitsbewusstes Verhalten und eine gute Selbstwahrnehmung kann die eigene Leistungsfähigkeit erhalten werden. In sechs Modulen lernen Sie alles was Sie **brauchen um Ihre Gesundheit langfristig zu erhalten**. Ziel ist es Ihnen grundlegendes Gesundheitswissen zu vermitteln sowie Handlungsoptionen aufzuzeigen.

### Module

1. **Basics:** Gesundheit, Arbeit, Familie und Freizeit
2. **Basics:** Stress
3. **Zeitmanagement**
4. **Entspannung** und positive Gefühle
5. **Bewegt sein** und bleiben
6. **Gesunde Ernährung** am Arbeitsplatz



## Seminar „Soziale Unterstützung“

**Zielgruppe:** Alle Beschäftigten

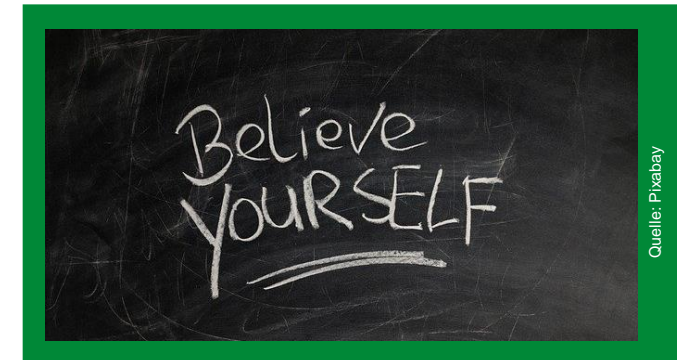
Kontakte zu anderen Menschen können uns vor den Auswirkungen von Stress schützen. Ein soziales Netzwerk bildet einen **soliden Baustein einer gesunden Work-Life-Balance**. In einem Video werden Ihnen theoretisches Wissen und wichtige Grundlagen zu den Themen soziale Unterstützung und Bedeutung eines sozialen Netzwerks vermittelt.

-----

## Seminar „Selbstwirksamkeit“

**Zielgruppe:** Alle Beschäftigten

Den Fokus des Denkens auf die eigenen Stärken und Erfolge lenken, stärkt das Vertrauen in die eigenen Kompetenzen und die **Entwicklung einer „Ich kann es“- Überzeugung**. Man spricht dann von der Selbstwirksamkeitserwartung. In einem kurzen Video wird Ihnen theoretisches Wissen und wichtige Grundlagen zu dem Thema Selbstwirksamkeit vermittelt.



## Melden Sie sich jetzt auf Moodle an!

Sie möchten sich weiterbilden? Kein Problem! Wir bieten verschiedene digitale Seminare an, die Ihnen in diesem Flyer vorgestellt werden. Dadurch, dass die Angebote unbegrenzt im jeweiligen Moodle Kurs abrufbar sind, können Sie sich **zeitlich und örtlich unabhängig weiterbilden.**

