

AKTIONSTAG

MENTAL HEALTH

am **10.10.2019**

„Psychische Erkrankungen betreffen nur wenige Menschen!“ Das ist ein Trugschluss, denn in Deutschland sind jedes Jahr ca. 27,8% der erwachsenen Bevölkerung betroffen. Es ist einer von vielen Gründen sich der psychischen Gesundheit zu widmen. Jährlich findet im Oktober der World Mental Health Day statt. An diesem Tag sollen Aktionen durchgeführt werden, die dem Erhalt und der Förderung der psychischen Gesundheit dienen. Gern nimmt das BGM „Der Eselsberg bewegt sich“ diesen Tag zum Anlass und veranstaltet am **10. Oktober 2019** einen Aktionstag zum Thema Mental Health. Verschiedene Workshops beleuchten die Vielfalt von Angeboten und Aktionen im Bereich der psychischen Gesundheit. Sicherlich ist auch etwas für Sie dabei, und Sie können sich Ihre ganz persönliche „Mental Health Auszeit“ gönnen!

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

Uhrzeit	Veranstaltung	Referent/in	Veranstaltungsort
8.40 – 9.40 Uhr	Workshop: LIFE KINETIK	Alexandra Keller, Life Kinetik Trainerin	Gymnastikraum O25-175
10.00 – 11.30 Uhr	*Workshop: GLÜCK	Dr. Susanne Kobel und Dr. Olivia Wartha, ZEBRA Gesundheitscoaching	N24-227
11.45 – 13.15 Uhr	*Workshop: ACHTSAMKEIT trifft ARBEITSALLTAG	Carola Salzmann, Achtsamkeitslehrerin	N24-227
13.45 – 14.45 Uhr	Workshop: INTEGRALE ENTSPANNUNG	Benjamin Eckert, B.Sc. Gesundheitsförderung	Gymnastikraum O25-175
8.00 – 16.00 Uhr	*Workshop: ENTSPANNUNGSCOACHING	Die Techniker	N24-155

*Anmeldung erforderlich bis 09.10. 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.



Workshop LIFE KINETIK

8.40 – 9.40 Uhr

Bei Life Kinetik, dem wissenschaftlich entwickelten Training, wird das Gehirn mittels nicht-alltäglicher Übungen gefordert. Die einfache Formel von Life Kinetik heißt: Wahrnehmung + Gehirnjogging + Bewegung = mehr Leistung. Nachweislich steigert Life Kinetik die Leistungsfähigkeit des Gehirns und die Problemlösungsintelligenz. Ziel ist es, unser Gehirn mit neuen Herausforderungen zu überraschen, die gleichzeitig Spaß machen. Denn: Unser Gehirn kann nur dann in ungeahnte Höhen aufsteigen, wenn man Dinge tut, die man noch nicht kann.

Workshop GLÜCK*

10.00 – 11.00 Uhr

Wer glücklich ist, ist weniger krank, fühlt sich fitter, weniger gestresst und lebt länger. Glücklich und zufrieden zu sein, ist meist einfacher als wir annehmen. Man kann es erlernen. In diesem Workshop werden aktuelle Studien und Ergebnisse der wissenschaftlichen Glücksforschung präsentiert und Teile eines speziell erarbeiteten aktiven Glückstrainings vorgestellt.

Workshop ACHTSAMKEIT trifft ARBEITSALLTAG*

11.45 – 13.15 Uhr

Nur wenige Minuten der Achtsamkeit sind wie ein kleiner Urlaub im (Arbeits-)Alltag – ganz gleich, wo Sie gerade sind. Achtsamkeit wirkt mental und körperlich entschleunigend: die Gedanken werden ruhiger, der Kopf freier, Entspannung stellt sich ein. Erleben Sie in einfachen Übungen die Wirkung von Achtsamkeit. Erfahrungsaustausch erwünscht!

Workshop INTEGRALE ENTSPANNUNG

13.45 – 14.45 Uhr

Unsere globalisierte Welt fordert uns Tag für Tag einiges an körperlichen und vor allem geistigen Ressourcen ab. Viele Menschen in der westlichen Welt haben aufgrund des chronischen Stresses Probleme wieder eine gesunde Balance von Spannung und Entspannung finden zu können. Bei der integralen Entspannung steht die Atmung im Fokus. Genügend Zeit und Raum zum "Sein" und "Loslassen" wird in dieser Stunde ermöglicht. Der Kurs bietet eine Möglichkeit der Achtsamkeit und der Selbstfürsorge für unser Bewusstsein.

Gantztägige Messung ENTSPANNUNGSCOACHING *

8.00 – 16.00 Uhr

Die Herzratenvariabilität gibt Auskunft über das aktuelle Stressniveau. Sie beschreibt den zeitlichen Abstand von Herzschlag zu Herzschlag. Bei psychischem Stress und unter körperlicher Anstrengung wird die Taktung der Herzrate immer gleichmäßiger. Auf diese Weise kann das Stressniveau bestimmt werden. Beim Entspannungstraining wird dieser Parameter zur Steuerung und Kontrolle eines Atemtrainings genutzt, mit dem eine unmittelbare Entspannung unterstützt werden soll. Terminvergabe im 15-Minuten Takt.

* Anmeldung erforderlich bis 09.10. https://sport.uni-ulm.de/forms/bgm/aktionstag_anmeldung/index.php