

Ansprechpartnerin:

Katrin Fensterer

Personal und Organisation

Gruppe Organisation, Aus-, Fort- und Weiterbildung

Mönchebergstr. 19b, Raum 1200

34125 Kassel

Tel: +49 561 804-3988

katrin.fensterer@uni-kassel.de



www.uni-kassel.de/go/gesundheitsportal

Mit freundlicher Unterstützung:

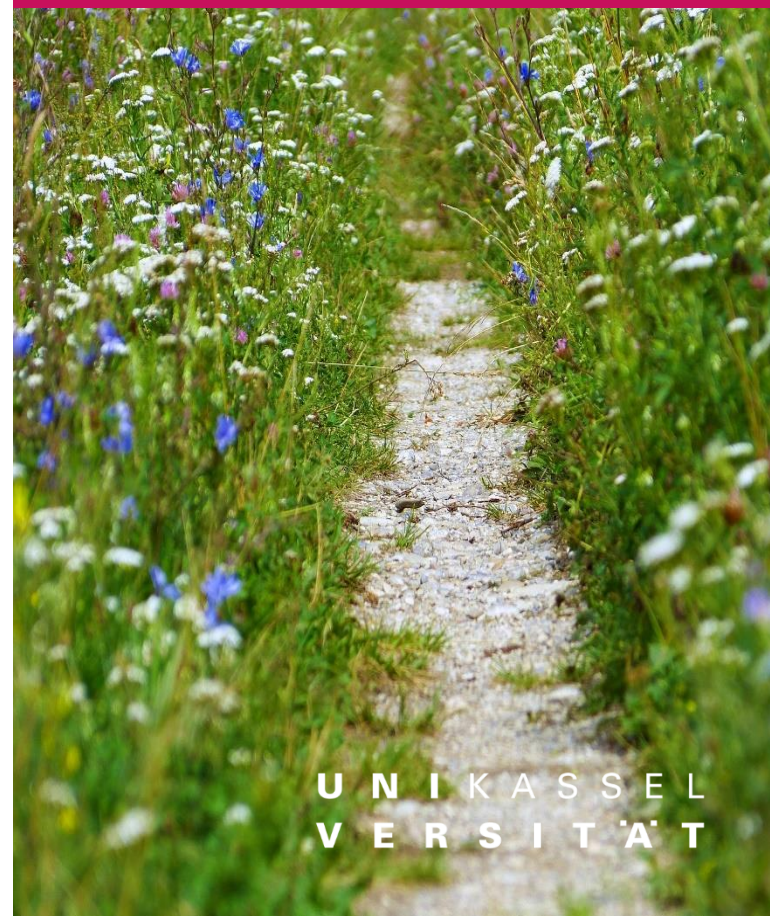


Gesundheitstag 2022

für Beschäftigte der Universität Kassel

Gesundheit weitergedacht - Mental stark im Arbeitsleben!

Am 20.07.2022 im Campus Center am
Holländischen Platz



U N I K A S S E L
V E R S I T Ä T



Wir laden Sie herzlich ein...

zum ersten betrieblichen Gesundheitstag in Präsenz nach pandemiebedingter Pause.

Dieser Gesundheitstag dreht sich rund um die psychische Gesundheit - die eigene mentale Stärke wird hier in den Vordergrund gestellt. Sie können verschiedene Screenings, Vorträge und Mitmachangeboten besuchen um ein Gefühl für Ihre eigene mentale Stärke zu gewinnen und neue, positive Impulse mitzunehmen.

Möchten Sie mehr über das Angebot der betrieblichen Gesundheitsförderung wissen? Auf dem Gesundheitsportal der Universität Kassel erfahren Sie mehr...



Sofern die Teilnahme in Ihre regelmäßige Arbeitszeit fällt, gilt die Teilnahme als Dienst und das Ende der individuellen Regelarbeitszeit ist fiktives Arbeitsende.
Bitte beachten Sie die aktuellen Hygiene- und Schutzmaßnahmen.

Vortragsprogramm

- Foyer des Campus Center

13:00 Uhr **Begrüßung und Eröffnung**
Dr. Oliver Fromm
Kanzler der Universität Kassel

- Hörsaal 5, (R 1101) 1 OG.

13:30 - 14:15 Uhr **„Achtsamkeit - mehr als nur eine Modeerscheinung“**
Prof. Dr. Petra Freudenberger-Lötz
Professorin für Religionspädagogik

14:30 - 15:15 Uhr **„Gesundheit ist keine Glückssache“**
Edmund Böttcher
Promotio GmbH, Göttingen

15:30 - 16:30 Uhr **„Resilienz - Was ist das und wie kann ich davon profitieren?“**
Dipl.-Psych. Benjamin Riedel
Studierendenwerk Kassel

Ab 15:30 Uhr

- Foyer des Campus Center

Gesundheitstalk

Kommen Sie mit Edmund Böttcher zum Thema Gesundheit ins Gespräch und gestalten Sie die betriebliche Gesundheitsförderung der Universität Kassel aktiv mit.
Moderiert von Edmund Böttcher

Zwischen den Fachvorträgen bietet das Team „Streck-DICH“ vom Hochschulsport „Bewegte Pausen“ an.

Zudem können Sie sich im Foyer vom Allgemeinen Hochschulsport über ihr umfangreiches Angebot informieren lassen.

Aktionen

Ab 13:30 Uhr

- Seminarraum 3, (R. 1112) 1 OG.

13:30 - 14:00 Uhr **Brain Fit**
Martin Leß (Barmer)

14:00 - 14:30 Uhr **Qigong**
Andrea Schöning (AOK)

14:30 - 15:00 Uhr **Einführung in die Achtsamkeit: Body Scan und Atemtechnik**
Prof. Dr. Petra Freudenberger-Lötz

15:00 - 15:30 Uhr **PMR - Progressive Muskelentspannung**
Elke Schöppe (AOK)

15:30 - 16:00 Uhr **Autogenes Training**
Elke Schöppe (AOK)

16:00 - 16:30 Uhr **Metta-Meditation**
Prof. Dr. Petra Freudenberger-Lötz

Ab 13:00 Uhr Aktionen der Krankenkassen

Im Foyer des Campus Center:

- ✓ Icarus (Techniker Krankenkasse)
- ✓ Säfte-Immergrün (Techniker Krankenkasse)
- ✓ Stresswaage (Techniker Krankenkasse)
- ✓ Entspannungslounge (AOK)
- ✓ Schlafradar (AOK)
- ✓ Qiu (Barmer)