



Angebote aus dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) (Wintersemester 2024/25)



Betriebliche Darmkrebsvorsorge

Testanforderung vom 1. Sept. bis 31. Okt.

praevention.care/jade-hs

Vorträge, Seminare, Workshops

Der Darm als Schlüssel zu mehr Wohlbefinden (Online, K. Meyer)

- 5. Dez., 11 bis 12 Uhr
Workshop zur gesunden Darmerhaltung

Impulsvorträge zum Thema „gesund und motiviert arbeiten“ (Online)

- 16. Sept., 11 bis 12 Uhr
Neuroergonomie – gehirngerechtes Arbeiten (W. Sonntag)
- 28. Okt., 11 bis 12 Uhr
Less Stress – gesunde Stressbewältigung (N. Eickhoff)
- 9. Dez., 11 bis 12 Uhr
E-Mail Fluting – Ideen zum konstruktiven Umgang mit E-Mails (W. Sonntag)

Feierabendyoga (Online, J. Heubach)

- 28. Okt., 04. Nov., 11. Nov., 18. Nov., 25. Nov., jeweils von 17:30 bis 18:30 Uhr
Achtung: keine Arbeitszeit!

Atmung im Fokus (Online, K. Meyer)

- 24. Okt., 10:30 bis 12 Uhr

Wechseljahresbingo (Online, B. Scholten)

- 11. Nov., 14 bis 15 Uhr

Mental Health First Aid (Online, W. Rimasch)

Ersthelfer-Kurs für die mentale Gesundheit

- 29. Okt., 4. bis 8. Nov., 10 bis 12 Uhr



Mittwochsinfo (Online)

- 16. Okt., 11:45 bis 12:15 Uhr (B. Scholten)
Wechseljahre: Wenn die Hormone tanzen
Weitere Angebote: jade-hs.de/mittwochsinfo

Helfen bei Abhängigkeiten – Handeln statt wegschauen! (Campus OL, W. Sonntag)

- 21. Nov., 9 bis 16 Uhr

Speziell für Führungskräfte

Gesundes Führen von Frauen in den Wechseljahren (Campus WHV oder OL, B. Scholten)

- 18. Nov., 13 bis 17 Uhr

Führungswerkstatt

Prozessbegleitende Treffen für Vorgesetzte und Professor_innen (rund sechs Mal im Jahr á vier Stunden)

Forum gesunde Führung (Online, W. Sonntag)

Kurzvortrag und Diskussionsrunde zu speziellen Themen rund um Führung:

- 26. Sept., 14 bis 15 Uhr
Salutogenese – Merkmale einer gesunden Führung
- 7. Nov., 14 bis 15 Uhr
Wie kann ich im Führungsalltag besser auf meine Gesundheit achten?
- 12. Dez., 14 bis 15 Uhr
Führung: motivieren, delegieren, kontrollieren, beurteilen

Ansprechpartnerinnen

Leitung:		
Petra Ducci-Eiklenborg	Tel. 04421	985-2921
Marita Blendermann	Tel. 0441	7708-3801
Vera Bokelmann	Tel. 04421	985-2681
Gaby Pfeiffer	Tel. 04421	985-2313

Näheres zu den Angeboten, Anmeldung etc.: jade-hs.de/bgm

