

Pettenkoferstr. 14 - EG - Mosaiksaal

Zentraler Infopoint beim Eingang

- **Resilienz**
Information und Beratung zur Resilienzentwicklung durch Trainerin Cornelia Heinrich und Ilse Gutmann von der Beratungsstelle, Büchertisch
- **Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)**
 - Struktur und Entwicklung, Gesundheitsportal
 - Angebote der Betrieblichen Gesundheitsförderung
 - Themenbezogene Angebote der Internen Weiterbildung, Vorstellung neuer Projekte
- **Business-Yoga**
Bildschirmübungen für den Arbeitsplatz
- **BayernTour Natur**
„Erlebnisreich, sportlich, kreativ, genüsslich, naturwissenschaftlich - das Programm der BayernTour Natur“
- **Wissenschaft trifft Praxis: Projekte des Forschungsverbunds ForChance stellen sich vor:**
 - Resilienz in Teams – Rückschläge im Team verarbeiten und überwinden
 - Medien und gesellschaftlicher Wandel – Medienkompetenz als Resilienzfaktor
 - Psychische Belastungen im Wandel der Arbeit – Individuelle und organisationale Bewältigungsstrategien

Auf der Empore:

- Plakat-Ausstellung „Für unsere Arbeit brauchen wir...“
- Broschüren und Infomaterial zu allgemeinen Gesundheitsthemen

Allgemeine Informationen

Für die Testaktionen und die Kopfschmerzprophylaxe tragen Sie sich bitte am Veranstaltungstag in die ausgehängten Listen ein. Die Listen hängen an den Türen, wo die jeweilige Aktion stattfindet.

Gönnen Sie sich eine Pause in unserer kulinarischen Ecke und genießen Sie gesunde Spezialitäten aus Nah und Fern.

Anfahrt

Der Aktionstag findet im Mosaiksaal der Pettenkoferstr. 14 und den angrenzenden Gebäuden von 9:30 Uhr bis 15:30 Uhr statt.
U3/U6/U2: Haltestelle Sendlinger Tor
U3/U6: Haltestelle Goetheplatz



Impressum:
Stabsstelle Betriebsärztlicher Dienst und Gesundheitsmanagement der LMU, Goethestr. 31, 80336 München, Tel. 089/2180-73904

Aktionstag Gesundheit

21. Juli 2015

9:30 Uhr bis 15:30 Uhr

RESILIENZ –

Balance halten zwischen
Leistung und Gesundheit



Aktionstag Gesundheit

www.lmu.de/aktionstag-gesundheit

Sehr geehrte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der LMU,

das Thema des vorletzten Aktionstages „Veränderte Lebenswelten...“ ist und bleibt weiter aktuell. Dieses Mal wollen wir unseren Fokus auf die Möglichkeiten und Ressourcen richten. Wir beschäftigen uns mit Resilienz, der inneren Widerstandsfähigkeit, der Fähigkeit in Krisen- bzw. Veränderungsphasen gestärkt daraus hervorzugehen. Wir richten ganz bewusst den Blick auf „das, was uns gesund hält“!

Spannende Vorträge rund um das Thema „Resilienz - Balance halten zwischen Leistung und Gesundheit“ bilden ebenso einen Schwerpunkt, wie zahlreiche Mitmachaktionen, die uns erleben lassen, was uns gesund erhält.

Die schon zur bewährten Tradition gewordenen Testaktionen des Betriebsärztlichen Dienstes werden ebenfalls angeboten. Sehtest, Blutzucker- und Cholesterintest, Lungenfunktionstest geben Ihnen Auskunft über Ihren aktuellen Gesundheitsstatus. Beim Stresstest bzw. AVEM-Test (Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebnismuster) erfahren Sie mehr über Ihre Reaktionsweise.

Im Mosaiksaal erwartet Sie dieses Jahr eine Besonderheit, die schon im Untertitel des Gesundheitstages angekündigt wird: „Wissenschaft trifft Praxis“. Forschergruppen des Forschungsverbands ‚ForChange‘ stellen Ihnen Ihre Projekte zum Thema Resilienz vor und lassen Sie Wissenschaft live erleben.

Die Hochschulleitung unterstützt die Gesundheitsförderung im Rahmen des Aktionstags Gesunde Hochschule. Beschäftigte, die daran teilnehmen sind für die Dauer des Programms vom Dienst freigestellt.

Der Lenkungsausschuss Gesundheit lädt Sie deshalb sehr herzlich zu den verschiedenen Vorträgen und Aktivitäten ein.

Programm

Pettenkoperstr. 14 - 1. OG - Hörsaal F 1.08 - Vorträge

Moderation: Dr. Winfried Kapfhammer

9:45 Uhr

Begrüßung

10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

Resilienz – Balance halten zwischen Leistung und Gesundheit

Referentin: Silvia Kere Wellensiek

11:30 Uhr bis 12:30 Uhr

Achtsam durch den Alltag

Referentin: Dr. Britta Hölzel

13:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Humor macht gesund

Referent: Christoph Emmelmann

14:30 Uhr bis 15:30 Uhr

Nimm's nicht persönlich - über den Umgang mit Kränkungen am Arbeitsplatz

Referentin: Bärbel Wardetzki



Programm

Mitmachaktionen

Bitte bequeme Kleidung tragen!

- **Schnuppern Progressive Muskelentspannung** mit Anne Sofie Hoppe, Raum D 0.30, 10:00 bis 10:30 Uhr
- **Schnuppern Autogenes Training** mit Anne Sofie Hoppe, Raum D 0.30, 10:45 bis 11:15 Uhr
- **Tri Yoga Basics*** mit Verena Heinemann, Raum D 0.30, 11:30 Uhr bis 12:30 Uhr
- **Qigong** mit Sabine Radetzki, Raum D 0.30, 13:00 Uhr bis 13:45 Uhr und 14:30 Uhr bis 15:30 Uhr
- **Kopfschmerzprophylaxe** - Nackenmassage und Übungen, Raum F 1.12, 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr
- **Faszientraining*** mit Olesya Onikienko, Raum F 1.20, 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr
- **Keine Chance für Rückenschmerzen** mit Claudia Klose, Raum F 1.20, 11:30 Uhr bis 12:30 Uhr
- **Feldenkrais*** mit Anke Schwuttge, Raum F 1.20, 13:00 Uhr bis 14:00 Uhr
- **Humor macht gesund** mit Christoph Emmelmann, Raum F 1.20, 14:30 Uhr bis 15:30 Uhr

* begrenzte Teilnehmerzahl

Test-Aktion Goethestr. 31 - EG

- **Lungenfunktionstest**
Raum H 0.09 Dr. Andrea Fleiner-Hoffmann
- **Blutzucker- und Cholesterintest**
Raum H 0.08
- **Sehtest**
Raum H 0.20
- **Stresstest – ‚Isense‘**
Raum H 0.06 Dr. Silke Kadlez-Gebhardt
- **AVEM-Test** (Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebnismuster)
Raum H 0.19 Ellen von Rebur-Paschwitz
(Dipl.-Psychologin)