



Gesundheitsmanagement an der Universität Bamberg

3. Gesundheitstag für Beschäftigte am 5. Mai 2015

Gesundheitsmanagement als kontinuierlicher Prozess

- **Belastungen und Ressourcen erfassen und analysieren**
(Workshops, Befragung, etc.)
- **Ziele setzen**
(langfristig und kurzfristig, verhaltens- und verhältnisorientiert)
- **Gesundheitsförderliche Maßnahmen ergreifen**
(z.B. Aktive Pause, Gesundheitstag, Sportkurse für Beschäftigte)
- **Evaluation**
Werden die Angebote angenommen? Werden die gesetzten Ziele erreicht?



Auswertung der Befragung vom letzten Gesundheitstag (1)

(50 Rückmeldungen)

1. Welche Themen sollten wir (verstärkt) angehen?

- Gesunde Ernährung
- Ergonomie am Arbeitsplatz
- Gesunde Führung
- Stressreduzierung bzw. Entspannung
- Bewegung am Arbeitsplatz
- Sport
- ...

Auswertung der Befragung vom letzten Gesundheitstag (2)

(50 Rückmeldungen)

2. Welche Angebote sollte es geben?

- Sportangebote für Beschäftigte
- Rückenschule
- Ergonomie-Beratung
- Online-Tutorial für Bürogymnastik
- Seminare zum Zeit-/Selbstmanagement
- Gesundheitstage
- Gesundes Essen in der Mensa
- ...

+ viele Anregungen in Gesprächen und per E-Mail bzw. Telefon

Zielgruppenorientierte Workshops

- Vertreterinnen und Vertreter des **Akademischen Mittelbaus** (7 Personen, November/Dezember 2014)
- Kooperation mit Scientific Career Service (Dr. Marion Hacke)
- Ziel: Gesundheitliche Belastungen und Ressourcen identifizieren und Lösungsansätze erarbeiten
- Ergebnisse: **Führungskräfteschulungen, Vernetzung stärken, Sportkurse für Beschäftigte, Präventionsseminare für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter (FBZHL), Gesunde Ernährung (Studentenwerk Würzburg),**
...
- Workshops mit anderen Zielgruppen geplant

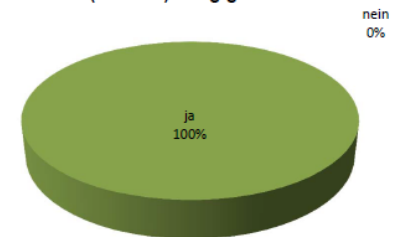


Ziele des Gesundheitstags (1)

- **Anregungen** für einen „bewegteren Arbeitsalltag“ **geben**
- Über die Einführung des Universitären Gesundheitsmanagements **informieren**
- „**Gesundes Miteinander**“ fördern (ca. 150 Teilnehmerinnen und Teilnehmer)



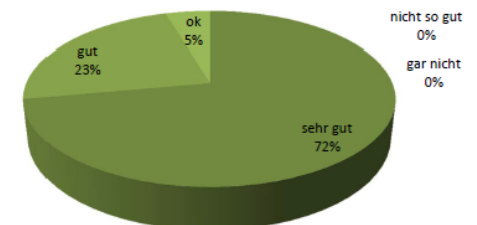
Konnte Ihnen der Gesundheitstag Anregungen für einen bewegt(er)en (Arbeits-)Alltag geben?



Wie fanden Sie das Verhältnis von Theorie und Praxis?



Wie hat Ihnen der Gesundheitstag insgesamt gefallen?



Ziele des Gesundheitstags (2)

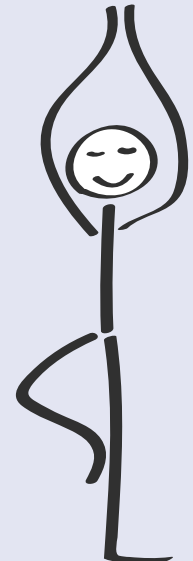
- Schaffung von **Gesundheitsbewusstsein**
- Information über das **Angebot des Sportzentrums**
- Motivation zur Teilnahme: Steigerung von 30 - 40 Teilnehmerinnen und Teilnehmer pro Semester auf ca. jeweils **130** (WS 14/15 und SS 15)



Bedarfserhebung „Sportkurse für Beschäftigte“

(22.01. – 16.02.2015, 232 Personen)

Sportart	Interessierte	Angebot
Yoga	125	Mi: 18:30 – 20:00 Uhr, F 21
Laufgruppe (z.B. für Unilauf)	36	Do: 18:15 – 19:45 Uhr, Stadion
Nordic Walking	33	Workshop
Fitness/Ganzkörper-Workout	139	ab WS 15/16
Rückenfit	120	ab WS 15/16
Dozentensport		Mo: 18:30 – 20:00 Uhr, F 21
Klettern		evtl. ab WS 15/16



- Bevorzugter Zeitraum: 17:00 – 20:00 Uhr
- Yoga in der Mittagspause: Räume? Eigene Ideen?

„Aktive Pause“: Erweiterung

- Sportzentrum (ca. 70 Teilnehmer/innen)
- Donnerstags, je 15 Minuten, zwischen 9:00 – 14:00 Uhr
- Neue Stationen am Dienstag
ERBA: 9.00 - 9.15 Uhr
Wilhelmspost: 10:00 – 10:15 Uhr
- Verbalbotschaft per E-Mail
- Projektidee in Kooperation mit dem Institut für Kommunikationswissenschaft und dem Sportzentrum: Erstellung von Videoclips mit Bewegungs- und Entspannungsübungen für den Arbeitsplatz
- Anmeldung über das Sportzentrum



Netzwerkaktivitäten

- Aufbau eines **internen Netzwerks**, derzeit Verankerung in Projektgruppe „Familiengerechte Hochschule“
- **Aufbau eines externen Netzwerks**

AGSG – Arbeitsgemeinschaft Suchtprävention und Gesundheitsförderung an bayerischen Universitäten und Hochschulen, Treffen am 29.09.15 in Bamberg, Schwerpunkt „Resilienz“

Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen



Weitere Informationen

www.uni-bamberg.de/gesund

E-Mail: gesund@uni-bamberg.de

Universität Bamberg

Universitäres Gesundheitsmanagement

Suche

- ↑ Startseite Universität Bamberg
- ↑ Organe und Einrichtungen
- ↑ Verwaltung
- ↑ Stabsstellen
- ↓ Universitäres Gesundheitsmanagement
- Über das UGM
- Gesund am Arbeitsplatz
- Gesundes Miteinander
- Bewegung und Ernährung
- Gesund im Beruf
- Beratung und Kontakte
- Studien und Projekte
- Gesundheitstag
- Kontakt

Gesundes Arbeiten an der Universität Bamberg

Die Universität Bamberg möchte ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Perspektiven zur **Stärkung und Erhaltung ihrer Gesundheit** aufzeigen.

 Gesund am Arbeitsplatz Ergonomie Erste Hilfe Betriebsarzt Arbeitssicherheit	 Gesundes Miteinander Gesundheitstage Gesund Führen Familienfreundlichkeit Gender and Diversity	 Bewegung und Ernährung Hochschulsport Aktive Pause Gesunde Ernährung Prävention
 Gesund im Beruf Weiterbildung Eingliederung Arbeitszeitmodelle	 Beratung und Kontakte Ansprechpersonen Arbeitskreis Suchthilfe Bayerisches Netzwerk	 Studien und Projekte Studien Uni Bamberg Projekte Bedarfserhebung Sportkurse

Nachricht an das Gesundheitsmanagement

News

"Alles im Gleichgewicht?" - Gesundheitstag findet am 5. Mai 2015 auf dem Erbargelände statt

[Ausführlich](#)

Ergebnisse der Bedarfserhebung "Sportkurse für Beschäftigte"

[Ausführlich](#)

Unilauf am Sonntag, 28.06.2015

[Ausführlich](#)

Hinweisschild Robert-Koch-Institut

[Ausführlich](#)

Podiumsdiskussion zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf am 18.11.14

[Ausführlich](#)

Workshops mit akademischen Mittelbau

[Ausführlich](#)

Alle News

Ausblick auf den Tag

Programm	
10:00 Uhr	Begrüßung (Dr. Dagmar Steuer-Flieser)
10:10 Uhr	Neues aus dem Gesundheitsmanagement (Dr. Christina Stötzel)
10:20 Uhr	Psychisch im Gleichgewicht (Prof. Dr. Astrid Schütz)
10:40 Uhr	Sozial im Gleichgewicht (PD Dr. Dr. Stefan Schenk)
11:00 Uhr	Körperlich im Gleichgewicht (Prof. Dr. Stefan Voll)
11:30 Uhr	1. Workshoprunde
12:00 Uhr	Pause mit Verpflegung
13:00 Uhr	2. Workshoprunde
13:30 Uhr	Abschlussbesprechung
14:00 Uhr	Ende



Workshops

- Rückenfit
- Kräuterführung
- Spielsportarten
- Walking-Varianten

Ergonomieberatung

Pedalo-Parcours

Rückentest am 6. Mai