

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)

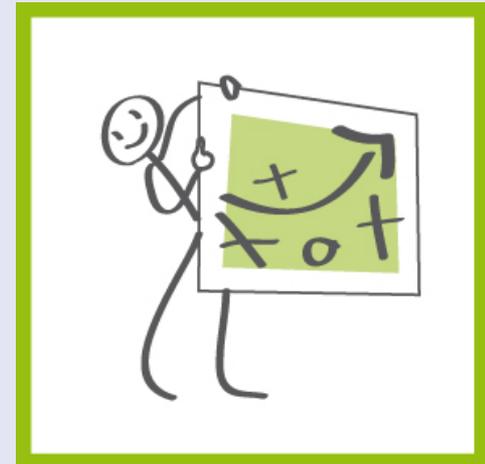
2. Welche Angebote sollte es geben?

- 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

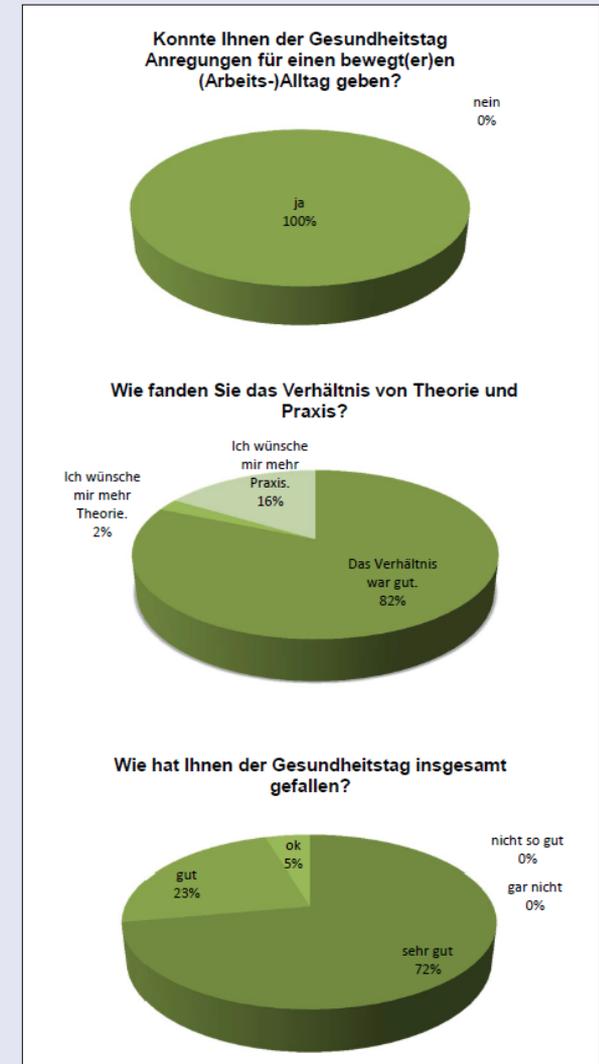
Zielgruppenorientierte Workshops

- 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)



Ziele des Gesundheitstags (2)

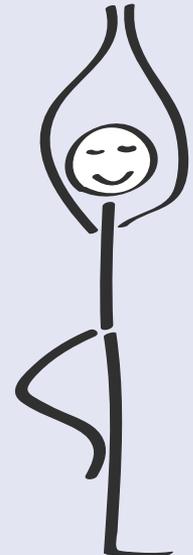
- Schaffung von **Gesundheitsbewusstsein**
- Information über das **Angebot des Sportzentrums**
- Motivation zur Teilnahme: Steigerung von 30 - 40 Teilnehmerinnen und Teilnehmer pro Semester auf ca. jeweils **130** (WS 14/15 und SS 15)



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

Suche
Universitäres Gesundheitsmanagement

- ↑ 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.

 <p>Gesund am Arbeitsplatz</p> <ul style="list-style-type: none"> Ergonomie Erste Hilfe Betriebsarzt Arbeitsicherheit 	 <p>Gesundes Miteinander</p> <ul style="list-style-type: none"> Gesundheitstage Gesund Führen Familienfreundlichkeit Gender and Diversity 	 <p>Bewegung und Ernährung</p> <ul style="list-style-type: none"> Hochschulsport Aktive Pause Gesunde Ernährung Prävention
 <p>Gesund im Beruf</p> <ul style="list-style-type: none"> Weiterbildung Eingliederung Arbeitszeitmodelle 	 <p>Beratung und Kontakte</p> <ul style="list-style-type: none"> Ansprechpersonen Arbeitskreis Suchthilfe Bayerisches Netzwerk 	 <p>Studien und Projekte</p> <ul style="list-style-type: none"> Studien Uni Bamberg Projekte Bedarfshebung Sportkurse

Nachricht an das Gesundheitsmanagement

News

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

[Ausführlich](#)

Ergebnisse der Bedarfserhebung "Sportkurse für Beschäftigte"

[Ausführlich](#)

Unilaufer 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