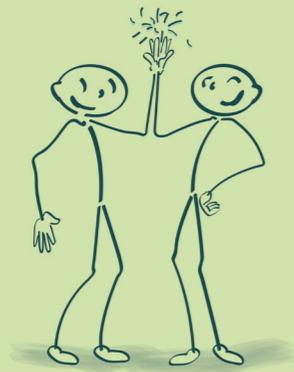


## Austausch & Information

Im Anschluss an die Workshops laden wir Sie herzlich zum Austausch im Foyer vor dem Irmeler Musiksaal ein. Verschiedene interne und externe Akteure werden mit Ständen vor Ort sein und Sie mit kleinen Snacks und Beratung „versorgen“. Darunter

- ▶ Familienbüro
- ▶ Antidiskriminierungsbeauftragte, Gleichstellungsbeauftragte und Frauenbüro
- ▶ Personalrat, Schwerbehindertenvertretung
- ▶ Betriebsarzt
- ▶ Nachhaltigkeitsbüro
- ▶ Gesundheitsmanagement
- ▶ Krankenkassen mit Ernährungsberatung (AOK, BARMER, TK)



Bitte verwenden Sie für die Anmeldung unser Online-Formular:

[www.uni-bamberg.de/intranet/gesund-2023/](http://www.uni-bamberg.de/intranet/gesund-2023/)

Anmeldeschluss: 25.04.2023

## Grußwort

### Gesundes Miteinander

*Liebe Professorinnen und Professoren,  
liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,  
liebe Kolleginnen und Kollegen,*

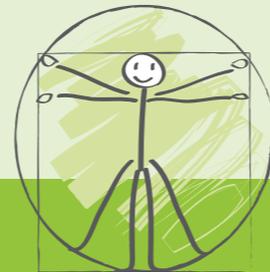


*gute zwischenmenschliche Beziehungen sind das Herzstück eines erfüllten Lebens – und damit ein wesentlicher Aspekt von sozialer Gesundheit. Der diesjährige Gesundheitstag widmet sich dem „Gesunden Miteinander“ im Arbeitskontext. An unserer Universität treffen Menschen mit unterschiedlichen Aufgaben, Zielen und Arbeitsweisen aufeinander und leisten – in Kooperation – wertvolle Arbeit.*

*Die Vorträge und Workshops sollen aufzeigen, wie gewinnbringend ein wohlwollendes, konstruktives Miteinander sein kann und Anregungen geben, wie wir auch in Zeiten hoher Arbeitsbelastung und in herausfordernden Situationen wertschätzend miteinander kommunizieren können. Nicht zuletzt gibt Ihnen der Gesundheitstag Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen und einander (besser) kennenzulernen.*

*Wir wünschen Ihnen viel Freude beim gemeinsamen Zuhören und Mitmachen.*

*D. Steuer-Flieser*  
Ihre  
Dr. Dagmar Steuer-Flieser



## Kontakt

### Otto-Friedrich-Universität Bamberg

Dr. Christina Stötzel & Dr. Franziska Vogel

Stabsstelle Gesundheitsmanagement und Personalentwicklung

Austraße 37, Raum 03.02, 96047 Bamberg

Tel.: +49 (0)951 / 863-1408 oder -3798

[www.uni-bamberg.de/gesund](http://www.uni-bamberg.de/gesund)

[gesund@uni-bamberg.de](mailto:gesund@uni-bamberg.de)



Mit freundlicher Unterstützung von



Foto: colourbox

Universität Bamberg



**5.** **Gesundheitstag**  
für Angehörige der Universität Bamberg

**Gesundes  
Miteinander**

Dienstag, 09. Mai 2023  
ERBA-Gelände, An der Weberei 5  
Irmeler Musiksaal (WE5/00.033)  
9.15 – 14.00 Uhr

## Programm

**9:15–9:30** Ankommen und Kaffee  
im Foyer vor dem Irmeler Musiksaal

**9:30–9:40 Begrüßung**  
Dr. Dagmar Steuer-Flieser, Kanzlerin

**9:40–9:45 Ankündigungen der Stabsstelle  
Gesundheitsmanagement und Personalentwicklung**  
Dr. Christina Stötzel, Dr. Franziska Vogel

**9:45–10:00 Musik verbindet** (gemeinsame Aktion)  
Prof. Dr. Stefan Hörmann, Vizepräsident Lehre

**10:00 – 11:00 Wertschätzende Kommunikation  
im Berufsalltag**  
Prof. Dr. Niko Kohls (Hochschule Coburg)

**11:00–11:15** Pause / Übergang zu den Workshops

**11:15–12:45 Parallele Angebote/Workshops**

**12:45–14:00** Kaffee, Snacks und Austausch  
im Foyer vor dem Irmeler Musiksaal

Veranstaltungsort:  
ERBA, Irmeler Musiksaal (WE5/00.033)

Dienstag, 09. Mai 2023

## Angebote

### Angebot 1: Teamchallenge: Miteinander hoch hinaus.

Teams leisten gemeinsam oft Großes. Aber was macht ein erfolgreiches Team aus? Interaktiv setzen wir uns mit Erfolgsfaktoren gelingender Teamarbeit wie ein klares Ziel, verständliche Kommunikation und ein kooperatives Miteinander auseinander. Gelingt es uns, diese in einer kurzweiligen Teamchallenge unter Beweis zu stellen? Mit viel Spaß und Gelassenheit wollen wir es versuchen.

### Angebot 2: Ich höre, was du sagst. Einführung in die konstruktive Kommunikation

Die konstruktive oder auch gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg ist eine Kommunikationsform und Gesprächshaltung, die uns dabei unterstützen kann, respektvoll und wertschätzend zu kommunizieren. In diesem Workshop werden die vier Komponenten der konstruktiven Kommunikation vorgestellt und auch die Rolle als Zuhörer\*in wird betrachtet, reflektiert und eingeübt. Die Übertragung des Gelernten in den Alltag wird durch realitätsnahe Übungen sowie konkrete Zielsetzung am Ende des Workshops gefördert.

### Angebot 3: Drachenbootfahren an der ERBA

Drachenbootfahren zusammen mit den Gleichstellungsbeauftragten! Nach einer Trockenübung an Land bringen wir gemeinsam das Boot zu Wasser, rüsten Sie mit Trommeln, Drachenköpfen und Drachenschwänze aus und starten. Die Fahrt geht auf dem Main-Donau-Kanal in Richtung Hainpark/Innenstadt unter Löwen-, Ketten-, und Luitpoldbrücke hindurch. Start sowie Ziel ist der BFC FaltbootClub Bamberg. Die Teilnehmer\*innen werden in zwei Gruppen aufgeteilt: Während die eine Gruppe mit dem Drachenboot unterwegs ist, erfährt die andere Gruppe in einem Kurzworkshop etwas über Teamgeist, Rücksichtnahmen und Akzeptanz. Das gemeinschaftliche Erlebnis soll das „Wir-Gefühl“ stärken und gleichzeitig ein spannendes Duell bieten.

## Angebote

### Angebot 4: Kickboxen

Keine Angst, es wird nicht brutal! Vielmehr handelt es sich um eine spielerische Einführung in eine Sportart, die auch ein hervorragendes Ganzkörpertraining ist. Kickboxen ist nämlich eine moderne abendländische Kampfsportart, bei der das Schlagen mit Füßen und Händen wie bei den Kampfsportarten (Karate, Muay Thai oder Taekwondo) mit konventionellem Boxen verbunden wird. Wir werden mit Handschuhen und Pratzen eine spielerische Annäherung an die Basistechniken nach dem Motto versuchen: „Unprobiert schmeckt nix!“. Bitte Sportkleidung mitbringen!

### Angebot 5: Vinyasa Power-Yoga

Vinyasa Power Yoga ist ein dynamisch fließender Yogastil. Die Asanas werden mit einer bewussten Atmung verbunden, sodass ein Flow aus Atem und Bewegung entsteht und die Übergänge fließend werden. Yoga ist ein Body & Mind Training, das einerseits einen Ausgleich zum Alltag bietet, andererseits körperlich kräftigt und dehnt. Auch kann die Körperhaltung verbessert und besonders das Körperbewusstsein gestärkt werden. Yoga kann physisch wie psychisch ein Ansatz sein, um Stress präventiv sowie im Moment besser zu bewältigen, zudem Ressourcen aufzubauen und innere Ruhe zu etablieren. – Der Workshop findet bei passendem Wetter im ERBA-Park statt.

### Angebot 6: Gemeinsam Tanzen – Line Dance

Line Dance ist eine Art Formationstanz, der von Einzelpersonen in einer oder mehreren Reihen getanzt wird – meist „allein“, hin und wieder auch paarweise. Durch synchrone Ausführung der Tanzschritte mit wiederholenden Schrittkombinationen, entsteht eine harmonische Formation. Wie bei allen anderen Tanzsportarten begeistert das Zusammenspiel von Musik und Bewegung. Die Faszination des Line Dance liegt aber besonders darin, dass man ohne Partner tanzend nie das Gefühl hat, allein zu sein. Dadurch, dass man mit vielen anderen Menschen die gleiche Choreographie tanzt, erlebt man ein starkes Gefühl der Zusammengehörigkeit.

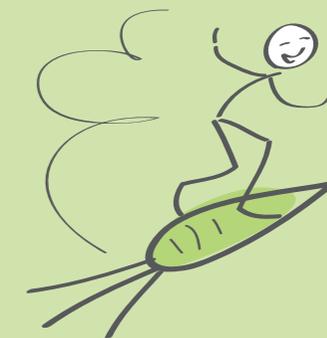
## Angebote

### Angebot 7: Wildkräuterwerkstatt

Fast überall stehen sie uns zur Verfügung – die heimischen Kräuter und Pflanzen, die unsere Gesundheit unterstützen. Auf dem Grünstreifen neben dem Weg zur Arbeit, beim Spaziergang im Hain oder auf der ERBA wachsen sie oft unerkannt. In diesem praktischen Workshop steht neben der Vermittlung von Pflanzenwissen vor allem die praktische Verarbeitung der Pflanzen im Vordergrund (z.B. entgiftendes Brennnessel-Salz, Löwenzahn-Marmelade, Gänseblümchen-Tinktur oder Spitzwegerich-Salbe, ...). Welche Rezepte wir am Gesundheitstag umsetzen, hängt davon ab, was uns die Natur Anfang Mai schenkt.

### Angebot 8: Ultimate Frisbee

Ultimate Frisbee ist ein körperloser Sport, bei dem man in Anlehnung an American Football versucht, die Scheibe in der gegnerischen Endzone zu fangen, ohne mit ihr zu laufen. Der Workshop ist für jeden geeignet, da er keine Vorkenntnisse voraussetzt und Spaß und Freude an der Bewegung, sowie den sozialen Gedanken in den Mittelpunkt rückt. Der Workshop findet nur bei passendem Wetter statt.



Bitte verwenden Sie für die Anmeldung  
unser Online-Formular:

[www.uni-bamberg.de/intranet/gesund-2023/](http://www.uni-bamberg.de/intranet/gesund-2023/)

Anmeldeschluss: 25.04.2023