



Seminarangebote
2021

Work- Life-Balance

Betriebliches Gesundheitsmanagement

ukb universitäts
klinikumbonn
Centrum für
Personalentwicklung

Inhalt

05 Vorwort

08 Impuls: Zum Thema Gesundheit und Wohlbefinden von Mark Twain

gelassen sein

09 Emotionale Intelligenz – Der intelligente Umgang mit Gefühlen

10 empCare: Ein Weg zur Selbstpflege

11 Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn / Einführungskurs

12 Selbstmanagement

13 Dem Burnout konstruktiv begegnen

14 empCARE: Ein Weg zur Selbstpflege - Trainingskonzept für Multiplikator*innen

15 Stressbewältigung durch Achtsamkeit/8-Wochen-Kurs

16 Was mich stark macht: Resilienz fördern

17 Impuls: Die Chance der Bärenraupe

bewegt sein

19 Qigong Yangsheng

20 Schnupper Pilates-Workshop

21 Ergonomie-Training-Rückenschule

22 Lauftreff – mit Kolleg*innen draußen unterwegs!

23 UKBfit

24 UKBfit – Präventionskurs

25 UKBfit – Athletik-/Functionaltraining

27 Keine Angst vor fremden Tränen

28 Impuls: Symphonie der Klänge – meine Landkarte der Geräusche

kraftvoll sein

- 29 Umgang mit sexualisierter Belästigung am Arbeitsplatz
- 30 Essen außerhalb des Biorhythmus - keine Ruhe für Magen und Darm
- 31 Umgang mit Aggressionen, Konflikten und Grenzüberschreitungen
- 32 Unbeschadet durch Konflikte kommen – auf der Basis der Gewaltfreien Kommunikation
- 33 UHA! - Was passiert hier gerade?
Unhöfliches, herablassendes oder aggressives Verhalten am Arbeitsplatz
- 34 Kooperation am Arbeitsplatz

Vorbild sein

- 36 Impuls: 20 gute Dinge
- 37 Gesund führen
- 38 Das Rauchfrei-Programm

informiert sein

- 40 Impuls: zum Thema Wohlbefinden von Hans-Georg Gadamer
- 41 Interessante Informationen
- 43 Kalender
- 45 Wie melde ich mich an?



Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,



Patient*innen bestmöglich zu versorgen und Kenntnisse aus Forschung und Lehre in die Krankenversorgung einfließen zu lassen sind in einem Universitätsklinikum der rote Faden. Manchmal stellt dies eine große Herausforderung für Sie dar, ist oft anstrengend und bisweilen physisch wie psychisch erschöpfend. Wir möchten Sie in Ihrer Resilienz stärken und Ihnen helfen, neue Wege zum Ausgleich zwischen Beruf und Erholung zu finden. Ziel des Vorstandes ist es, die wichtigste Ressource Mensch im UKB zu würdigen und zu stützen. Gemeinsam haben wir deshalb für Sie in 2021 interessante Fortbildungsschwerpunkte festgelegt.

Neu im Angebot sind folgende Veranstaltungen: Rudeness sowie der Umgang mit sexualisierter Gewalt.

Bewährte Seminare wie „*Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn*“, „*Was mich stark macht: Resilienz stärken*“, „*Emotionale Intelligenz*“, „*Selbstmanagement*“, „*Qigong Yangsheng als Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag*“, „*Umgang mit Aggression, Konflikten und Grenzüberschreitungen*“, „*Gesund führen*“, „*Ergonomie-Training-Rückenschule*“ oder „*Pilates*“ werden auch in diesem Jahr wieder für Sie angeboten.

Auf diesem Wege möchten wir Sie auch auf die vom Institut für Hausarztmedizin angebotenen Rauchfrei-Kurse, die UKB Betriebssportangebote (UKBfit) und auf das umfangreiche, vom Hochschulsport der Universität Bonn angebotene Sport- und Bewegungsangebot hinweisen.

Mehr Informationen zum Bewegungsangebot des UKBfit und zum Lauftreff finden Sie im Heft.

Wir wünschen Ihnen allen viel Spaß bei Sport, Spiel und Entspannung und freuen uns über zahlreiche Anmeldungen.

Prof. Dr. med. Dr. h.c. mult. Wolfgang Holzgreve, MBA
Ärztlicher Direktor und Vorstandsvorsitzender

Dr. Julia Schäfer
Leitung des Centrums für Personalentwicklung



IMPULS

Wir nahmen noch ´n paar Fische von den Haken, die inzwischen angebissen hatten, und warfen die Angelschnüre wieder aus. Dann machten wir alles zum Mittag fertig. Der Zugang zur Höhle war nicht größer als ´n Schweinskopf. Auf der gegenüberliegenden Seite war der Boden etwas erhöht. Hier machten wir ein Feuer und kochten unser Mittagessen. Unsere Decken legten wir als Teppiche auf die Erde.

Wir setzten uns darauf und aßen. (...)

Sehr bald wurde es dunkel, und es fing an zu donnern und zu blitzen. (...)

Gleich hinterher fing es an zu regnen, und bald goss es wie mit Eimern.

Und der Wind heulte, wie ich ´s noch nie gehört hatte. Es war ein richtiges

Sommergewitter. Es wurde duster, dass draußen alles wie in Tinte getaucht aussah. (...) Und dann tauchte ein Blitz alles in ein helles Licht und man konnte für einen Moment Baumkronen erkennen, die ganz weit weg waren.

„Jim, ist das nicht schön?“, fragte ich. Ich möchte nirgendwo anders sein als hier. Gib mir doch mal ´n Stück Fisch und ´nen heißen Maiskuchen.

Mark Twain, aus Tom Sawyer

gelassen sein

Emotionale Intelligenz - Der intelligente Umgang mit Gefühlen

Emotionale Intelligenz beschreibt die Fähigkeit, eigene Gefühle und die von anderen korrekt wahrzunehmen, zu verstehen und damit (konstruktiv) umzugehen. Die Verbesserung der Emotionalen Intelligenz hilft dabei, eigene Gefühle besser steuern zu können. Auch verhilft sie zu mehr Selbstwirksamkeit bei der Verfolgung persönlicher oder beruflicher Ziele und hat positiven Einfluss auf unsere zwischenmenschliche Kommunikation. In diesem Seminar wird ein achtsamer Weg zur Verbesserung des beruflichen Miteinanders und zur Steigerung der Selbstwirksamkeit aufgezeigt.

Termin

21.04.-22.04.2021

Termin

26.10.-27.10.2021

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainer

Martin Schaab

Diplom-Pädagoge,
Supervisor (DSGv),
Gestalttherapeut

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Intra-/Internetseite unter der Rubrik **Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)**



empCARE: Ein Weg zur Selbstpflege

Für viele Beschäftigte in pflegerischen und anderen sozialen Berufen ist die gelingende Interaktion ein wesentlicher Qualitätsanspruch an die Arbeit. Besonders Pflegende erleben täglich in ihrer Arbeit intensive Emotionen wie Glück, Trauer, Angst, Wut, Verzweiflung, Hoffnung und können sich der empathischen Interaktionsarbeit kaum entziehen. Dabei ist der eigene Anspruch an das einführende Verstehen oft sehr hoch. Die Leistungsverdichtung und die Verknappung der Ressourcen in allen Arbeitsbereichen sind zusätzliche Stressfaktoren, sodass Empathie auch zur Belastung für Mitarbeiter*innen werden kann!

Im Rahmen eines vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten Forschungsprojekts wurde unter Mitwirkung des UKB ein 2-tägiges Training entwickelt und evaluiert, dass diese Herausforderung für die pflegerische und soziale Interaktionsarbeit aufgreift und wirksam zur Entlastung beitragen kann.

empCARE stärkt Pflegende und Beschäftigte in sozialen Berufen auf der Basis eines empathie-basierten Entlastungskonzeptes, indem es die Selbstpflege der Personen in den Blick nimmt und sie in der Interaktionsarbeit stärkt.

Eine Coachingsitzung im Anschluss an das Training bietet den Teilnehmer*innen die Möglichkeit, Praxiserfahrungen in der Gruppe zu reflektieren und ausgewählte Inhalte zu vertiefen.

Termin

10.06., 11.06. und 30.08.2021

Termin

15.11., 16.11. und 10.12.2021

Zielgruppe

Pflegende, Hebammen, interessierte Mitarbeiter*innen der medizinischen und sozialen Berufsgruppen

Trainer*innen

Dr. Marius Deckers
M.Sc. Psychologie

Karoline Kaschull
Dipl. Psychologin, UKB

Andreas Kocks
MScN, BScN, UKB

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Intra-/Internetseite unter der Rubrik **Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)**



Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Der 2-tägige Einführungskurs bietet Ihnen die Möglichkeit, das Programm Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR) nach Dr. Jon Kabat-Zinn kennenzulernen. Es werden einfache Achtsamkeitsübungen im Liegen, Sitzen und Gehen sowie sanfte Körperarbeit/Yoga geübt. Die Übungen können sehr wirkungsvoll dazu beitragen, sich zu entspannen und Reaktionsmuster auf belastende und stressauslösende Situationen zu verändern.

Sie erhalten ein Skript und eine Übungs-CD für die weitere Praxis zu Hause.

Nach Besuch des Einführungskurses können Sie darüber hinaus an dem 8-wöchigen Programm MBSR teilnehmen.

Termin

14.06.-15.06.2021

Termin

04.10.-05.10.2021

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainerin

Angelika Wild-Regel

Diplom Sozialpädagogin (FH) und
Kursleiterin MBSR

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Intra-/Internetseite unter der Rubrik

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)



Selbstmanagement

„Als wir das Ziel aus den Augen verloren, verdoppelten wir unsere Anstrengungen.“ (Mark Twain)

Unter dem Begriff Selbstmanagement verstehen wir die Kompetenz, die persönliche und berufliche Entwicklung aktiv zu gestalten. Ein gutes Selbstmanagement hilft, Stress zu mindern und die Lebensqualität zu steigern. Selbstmanagement heißt, zu wissen, wer ich bin und was ich brauche, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen, die Zeit gut zu nutzen, Entscheidungen zu treffen und damit umzugehen.

Sie lernen die bewährten Methoden und Techniken des klassischen Zeitmanagements kennen, um diese als Instrument zu nutzen, die eigenen Energien sinnvoll einzusetzen und einen selbstbewussten Umgang mit der Zeit zu praktizieren.

Termin

17.06.-18.06.2021

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainerin

Renate Hofmann-Freudenberg
Suchttherapeutin, Supervisorin
(DGSv)

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Intra-/Internetseite

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)



Dem Burnout konstruktiv begegnen – Auseinandersetzung mit dem Erschöpfungssyndrom

In diesem Seminar wollen wir Ursachen, Verlauf und Vorbeugung des Erschöpfungssyndroms von verschiedenen Perspektiven aus beleuchten und uns mit den eigenen und institutionellen Erlebnissen, Belastungen rund um das Thema Burnout auseinandersetzen. Im lebendigen Dialog, mit verschiedenen Formen der Gruppenarbeit, Kreativangeboten und körperorientierten Methoden nähern wir uns den eigenen Belastungsquellen und Stressoren und reflektieren unsere eigenen riskanten Muster.

Sie lernen sehr unterschiedliche Methoden zur Bewältigung von Stress, Erschöpfung und Überforderung kennen und diese in Ihren Alltag zu integrieren.

Termin

24.08.-25.08.2021

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainer

Martin Schaab

Diplom-Pädagoge, Supervisor
(DSGv), Gestalttherapeut

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Intra-/Internetseite unter der Rubrik

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)



empCARE: Ein Weg zur Selbstpflege – Trainingskonzept für Multiplikator*innen

Werden Sie empCARE-Multiplikator*in und begeistern Sie Ihr Team von der Idee der Selbstpflege!

Für viele Beschäftigte in pflegerischen und anderen sozialen Berufen ist die gelingende Interaktion ein wesentlicher Qualitätsanspruch an die Arbeit. Besonders Pflegende erleben täglich in ihrer Arbeit intensive Emotionen wie Glück, Trauer, Angst, Wut, Verzweiflung, Hoffnung und können sich der empathischen Interaktionsarbeit kaum entziehen. Dabei ist der eigene Anspruch an das einfühlsame Verstehen oft sehr hoch. Das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderte Forschungsprojekt empCARE greift diese Herausforderung für die pflegerische und soziale Interaktionsarbeit und Selbstpflege auf. Neben einem 2-tägigen Training wurde auch ein Multiplikatorenkonzept entwickelt und evaluiert, das Pflegende und ihre Stationsteams auf einem gemeinsamen Weg zu mehr Selbst- und Teampflege begleitet.

Um empCARE mit Ihrem Team wirkungsvoll umzusetzen macht es Sinn, wenn Sie sich als Duo – im besten Fall bestehend aus einer Leitung und einem weiteren Teammitglied aus dem Pflgeteam – zum empCARE-Training anmelden. Im Anschluss an das 2-tägige Basistraining werden Sie im Rahmen eines weiteren Trainingstags auf Ihre Rolle als empCARE-Multiplikatoren vorbereitet. In regelmäßigen Coachingsitzungen bietet sich Ihnen die Möglichkeit Praxiserfahrungen in der Gruppe zu reflektieren, Inhalte zu vertiefen und gemeinsam neue alltagstaugliche Umsetzungsansätze zu finden.

Termin

06.09., 07.09. und 27.09.2021

Coaching-Termine

01.12.2021, 08.03.2022 und
31.05.2022

Zielgruppe

Pflegende, Hebammen, interessierte Mitarbeiter*innen der medizinischen und sozialen Berufsgruppen

Trainer*innen

Dr. Marius Deckers
M.Sc. Psychologie

Karoline Kaschull
Dipl. Psychologin, UKB

Andreas Kocks
MScN, BScN, UKB

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Intra-/Internetseite

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)



Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) 8-Wochen-Kurs

Der Präventionskurs bietet Ihnen die Möglichkeit, dass Programm Achtsamkeitbasierte Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR) nach Dr. Jon Kabat-Zinn über 8 Wochen vertiefend kennenzulernen.

Sie nehmen insgesamt an 8 Terminen á 2,5 Stunden und an einem Übungstag (Samstag) teil. Im Kurs erhalten Sie Arbeitsmaterial und weitere Übungs-CDs.

Termin

27.10.-15.12.2021 jeweils mittwochs

Zielgruppe

Interessierte, die bereits am 2-tägigen Einführungskurs teilgenommen haben

Trainerin

Angelika Wild-Regel

Diplom Sozialpädagogin (FH) und
Kursleiterin MBSR

Veranstaltungsort

Praxis für Achtsamkeit,
Angelika Wild-Regel,
Clemens-August-Straße 17,
53115 Bonn

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Intra-/Internetseite unter der Rubrik **Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)**



Was mich stark macht: Resilienz fördern

Resilienz bedeutet psychische Widerstandsfähigkeit oder Belastungsfähigkeit. Sie beschreibt die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen, sich nach Belastungen, andauerndem Stress und schweren Schicksalsschlägen wieder zu erholen.

Der Berufs- und auch der private Alltag stellen uns immer wieder vor kleinere, aber auch größere Herausforderungen. In dem Seminar werden Sie Ihren eigenen Umgang mit Belastungen besser kennen lernen und für sich Möglichkeiten erarbeiten, wie Sie den Herausforderungen des Alltags gestärkt entgegenzutreten können.

Termin

10.11.2021, Follow up am 02.02.2022

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainerin

Constanze Cürlis,
GKP, VT-Co-Therapeutin,
Lehrerin für MBSR (i.A.)

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Intra-/Internetseite unter der Rubrik **Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)**





IMPULS

Die Chance der Bärenraupe

Keine Chance. Sechs Meter Asphalt.
Zwanzig Autos in einer Minute.
Fünf Laster. Ein Schlepper. Ein Pferdefuhrwerk.
Die Bärenraupe weiß nichts von Autos.
Sie weiß nicht, wie breit der Asphalt ist.
Weiß nichts von Fußgängern, Radfahrern, Mopeds.
Die Bärenraupe weiß nur, dass jenseits
Grün wächst. Herrliches Grün, vermutlich fressbar.
Sie hat Lust auf Grün. Man müsste hinüber.
Keine Chance. Sechs Meter Asphalt.
Sie geht los. Geht los auf Stummelfüßen.
Zwanzig Autos in einer Minute.
Geht los ohne Hast. Ohne Furcht. Ohne Taktik.
Fünf Laster. Ein Schlepper. Ein Pferdefuhrwerk.
Geht los und geht und geht und kommt an.

Rudolf Otto Wiemer

bewegt sein

Qigong Yangsheng als Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag

Im Rahmen der traditionellen chinesischen Medizin stellt Qigong deren aktiven Teil dar, nämlich das eigene Bemühen um Gesunderhaltung und Heilung. Die Übungen im Qigong umfassen: Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und die geistigen Übungen der Konzentration und Imagination. Die können im Sitzen, Stehen und Gehen ausgeführt werden.

Mit Qigong-Übungen können körperliche, seelische und geistige Funktionen reguliert und gestärkt werden. Der Anwendungsbereich von Qigong ist breit, er umfasst Gesundheitsbildung, Gesunderhaltung und die Linderung von Beschwerden, Schulung der Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit. Die Übungen lassen sich gemäß den individuellen Bedingungen anpassen und auswählen, und sie können unabhängig vom Alter und Gesundheitszustand von jedem gelernt und geübt werden.

Termin

20.4.2021

Termin

28.10.2021

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainerin

Maria Nillies,

Physiotherapeutin, Ausbildung und Mitglied der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng Bonn e. V.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Intra-/Internetseite unter der Rubrik **Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)**



Schnupper Pilates-Workshop

Pilates ist ein sanftes und zugleich besonders effektives ganzheitliches Körpertraining für mehr Kraft, Beweglichkeit und Balance. Jeder Pilates-Einheit liegen die sechs Pilates Prinzipien zu Grunde: Atmung, Zentrierung, Kontrolle, Konzentration, Präzision und Bewegungsfluss.

Das Training fordert, ohne zu überfordern, und trainiert die tiefliegende Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Die neu erlernte Körperwahrnehmung und der gezielte Aufbau der Muskulatur sowie die damit einhergehende aufrechte selbstbewusste Haltung vermitteln ein Wohlbefinden und auch einen wunderbaren Ausgleich für die tägliche Arbeit.

Termin

21.06.2021

Termin

01.07.2021

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainerin

Kristina Sender

zertifizierte Polestar Pilates Trainerin,
Mitglied im Deutschen Pilates Verband

Besonderheiten

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken sowie nach Möglichkeit eine eigene Übungsmatte mitbringen. Bei trockenem Wetter üben wir auch draußen.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Intra-/Internetseite unter der Rubrik

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)



Ergonomie-Training – Rückenschule

Ergonomie bedeutet, dass die Arbeitsbedingungen den physiologischen Anforderungen und Bedürfnissen des Menschen angepasst werden sollen.

Ziele sind dabei, schädigende Bewegungsmuster im Alltag zu vermeiden und physiologische Abläufe sicherzustellen. Dabei steht der ökonomische Einsatz der Arbeitsmittel im Vordergrund.

Sie erlernen, schädigende Bewegungsmuster (Zwangshaltungen) im Alltag zu vermeiden und ergonomisch zu handeln.

Termin

8.06.2021, Follow up am 20.09.2021

Termin

15.11.2021, Follow up am 06.12.2021

Zielgruppe:

alle Interessierte

Trainerinnen

Birthe Köppchen

Physiotherapeutin, Rückenschulleiterin

Felicitas Langer

Physiotherapeutin, Rückenschulleiterin

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Intra-/Internetseite unter der Rubrik

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)



Lauftreff – mit Kolleg*innen draußen unterwegs!

Laufinteressierte Kolleg*innen treffen sich mittwochs zu einer gemeinsamen Joggingrunde im angrenzenden Kottenforst rund um das UKB, Richtung Annaberger Hof und Waldau. Insgesamt wird eine Strecke von 6-8 Kilometern in ca. 45 Minuten zurückgelegt. Ein wenig Lauferfahrung ist hilfreich aber nicht zwingend erforderlich.

Bei akzeptablem Wetter findet der Lauftreff mittwochs je nach Jahreszeit um 16:00 Uhr oder um 16:30 Uhr statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Treffpunkt: Vor Gebäude 6 (Betriebsärztlicher Dienst). Da hier keine Umkleiden zur Verfügung stehen, bitten wir Sie bereits umgezogen zum Treffpunkt zu kommen.

Termine

jeden Mittwoch

Weitere Informationen – z.B. zur genauen Startzeit – erhalten Sie über den Betriebsarzt und Lauftreff-Initiator Matthias Lenz:

Telefon: +49 (0) 228 287-16176
E-Mail: matthias.lenz@ukbonn.de

Im Intranet unter Beschäftigte → Sport & Fitness → Lauftreff

UKBfit

Wieder einmal zu lange im Bürostuhl gesessen?
Eine stressige Schicht gehabt? Haben Sie auch
öfters Rückenschmerzen oder Verspannungen?

Wenn Sie nach einem Arbeitstag etwas für sich und
Ihre Gesundheit machen möchten oder einfach den
Kopf frei bekommen wollen, dann kommen Sie doch
direkt auf dem Nachhauseweg im UKBfit vorbei. So
können Sie entspannt in den Feierabend starten!
Für die Motivation stehen die Trainer des UKBfit
Ihnen zur Verfügung.

Wir beraten und betreuen Sie gerne bei Ihren
individuellen Zielen und Vorstellungen.
Schauen Sie unverbindlich vorbei oder melden Sie
sich per Email.

Wir bieten

- > Trainingsplanerstellung
- > Individuelle Betreuung
- > Fitnessberatung
- > Ernährungsberatung
- > Training an freien Geräten und
Maschinen

Trainer

Adrian Göldner & Jannik Bölch
Sportliche Leitung UKBfit

Wo kann ich weitere Informationen finden?

Im Intranet unter Beschäftigte →
Sport & Fitness → UKBfit

UKBfit - Präventionskurs

Der Kurs richtet sich an alle Beschäftigte, die Rücken-, Knie- und Schulter/Nackenbeschwerden vorbeugen, oder aktiv etwas dagegen unternehmen möchten. Gleichzeitig hilft der Kurs Stress abzubauen und stärkt die Muskulatur.

In 8 Einheiten von je 60 Minuten wird ganzheitlich unter Anleitung die körperliche Fitness an unseren Gym80 Geräten trainiert. Im Mittelpunkt steht das Training der Kraft und der Kraftausdauer. Alltagsbelastungen können durch dieses Training erleichtert werden und Verletzungsrisiken minimieren sich.

- > Rückengerechte Ausgangsposition und Ausführung der Übung
- > Effektive Übungen (individueller Widerstand, angepasste Intensität)
- > Gleichzeitiges Ansprechen vieler Muskelgruppen durch komplexe Übungen

Termin

auf Anfrage

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainer

Adrian Göldner & Jannik Böloch
Sportliche Leitung UKBfit

Wo kann ich weitere Informationen finden?

Im Intranet unter dem Suchbegriff „Präventionskurs“

Anfrage nach verfügbaren Slots per E-Mail an Adrian.goeldner@ukbonn.de oder Jannik.boelch@ukbonn.de

UKBfit – Athletik-/Functionaltraining

Unter Athletik-/Functionaltraining versteht man Fitnesstraining, das sportartübergreifend und alltagstauglich ist. Besonders die Adaption auf den Alltag ist es, was "funktionelles Training" zu einem so relevanten und zum anderen so unersetzbar macht. Im Alltag begegnen uns immer wieder körperliche Aufgaben, die den untrainierten Menschen vor große Herausforderungen stellen oder die schlicht nicht lösbar sind: schneller Sprint um die Bahn oder den Bus zu erreichen, Heben von schweren Gegenständen wie einem Sack Blumenerde, Tragen von schweren Gegenständen wie einem Kasten Wasser, Überwinden eines natürlichen Hindernisses wie einer großen Pfütze, einen Gegenstand "über Kopf" aus dem Schrank heben.

Auf der Trainingsfläche außerhalb des UKBfit lassen sich perfekt mit Kleingeräten verschiedenste Übungen der Haltekraft, Schnellkraft, Koordination und Beweglichkeit trainieren.

Die Einheiten sind jeweils 30 Minuten, bestehend aus Mobilisation, Training und Dehnung.

Termin

wöchentlich an wechselnden Tagen

Zielgruppe

Alle Interessierte

Trainer

Adrian Göldner & Jannik Bölich
Sportliche Leitung UKBfit

Informationen und Anfrage

nach verfügbaren Slots per E-Mail
an Adrian.goeldner@ukbonn.de oder
Jannik.boelch@ukbonn.de



Keine Angst vor fremden Tränen

Trauerprozesse sind nach einem einschneidenden Verlusterlebnis normal und gesund.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie vielfältig Reaktionen auf einen Verlust sein können, welche Faktoren Trauerprozesse beeinflussen und welche Unterstützung hilfreich ist. Das integrative „Kaleidoskop des Trauerns“ (Chris Paul) gibt dafür eine leicht verständliche Struktur. Ängste und Überforderung werden abgebaut, indem Sie eigene Trauerprozesse besser verstehen und begreifen, was die Trauer anderer Menschen in Ihnen auslöst.

Weiterhin besprechen wir den wichtigen Unterschied zwischen freundschaftlicher Anteilnahme im privaten Umfeld und einer beauftragten fachlich kompetenten Trauerbegleitung.

Termin

19.08.-20.08.2021

Zielgruppe

Alle Interessierte

Trainerin

Chris Paul, Trauerbegleiterin

Besonderheiten

Dies ist kein Trauerseminar zur Unterstützung des eigenen akuten Trauerprozesses

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Intra-/Internetseite unter der Rubrik

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)





IMPULS

**Symphonie der Klänge
– meine Landkarte der
Geräusche:**

**Nehmen Sie Zettel und
Stift und suchen sich einen
ruhigen Ort in der Natur.**

**Schließen Sie die Augen
und lauschen Sie auf die
Geräusche, die Sie um sich
herum hören.**

**Was klingt neben Ihnen?
Was in der Ferne? Wo genau
sitzt der kleine Vogel, den
Sie hören?**

**Zeichnen Sie auf Ihr
Blatt eine Landkarte der
Geräusche. Wo verorten Sie
das Blätterrauschen?
Welches Zeichen geben Sie
ihm?**

**Die Stille der Natur hält
eine Symphonie der Klänge
für Sie bereit.**

Kirsten Westhuis

kraftvoll sein

Umgang mit sexualisierter Belästigung am Arbeitsplatz

Sexualisierte Grenzverletzungen jeder Art und Form von Gesten und Äußerungen sowie jede unerwünschte Berührung kommen immer wieder in unserem Arbeitsalltag vor. Personen, an die sie sich richten, empfinden dies oft als beleidigend, und die Folge kann sein, dass diese sich bedroht, erniedrigt oder belästigt fühlen.

Dies kann die Arbeitsleistung beeinträchtigen, ihre Anstellung gefährden oder am Arbeitsplatz eine unangenehme oder einschüchternde Atmosphäre schaffen.

Termin

12.10.2021

Zielgruppe

Alle Interessierte

Trainerin

Brigitte Joya-Schmitz
MA Erwachsenenbildung,
Personenzentrierte Beraterin

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Intra-/Internetseite unter der Rubrik

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)



Essen außerhalb des Biorhythmus – keine Ruhe für Magen und Darm

Bei wechselnden Schichten verschieben sich Schlaf- und Mahlzeiten und das hat wiederum Auswirkungen auf Magen und Darm. Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Blähungen, Sodbrennen und Verdauungsstörungen gehören für viele Menschen schon zum Alltag. Im Bereich Ernährung stellt dies besonders Schichtarbeiter*innen vor eine Herausforderung. Die Mahlzeiten sollen den Magen-Darm-Trakt entlasten, sättigen und fit für die gesamte Arbeitszeit machen. Und nicht zu vergessen: sie sollen auch verwöhnen und lecker sein!

In der Veranstaltung lernen Sie gesunde Mahlzeiten für verschiedene Arbeitsschichten zu planen. Die Zubereitung von Snacks und ein Einkaufstraining im Supermarkt befähigen Sie, die richtigen Lebensmittel einzukaufen und optimal zu kombinieren.

Sie entwickeln Strategien, wie Sie sich selbst durch eine darmgesunde Ernährung entlasten können.

Termin

10.06.2021

Termin

04.10.2021

Zielgruppe

Alle Interessierte

Trainerin

Claudia Thienel

Diplom-Oecotrophologin

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Intra-/Internetseite unter der Rubrik

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)



Umgang mit Aggressionen, Konflikten und Grenzüberschreitungen

Ein praxisorientiertes Kommunikations- und Deeskalationstraining

Der professionelle Umgang mit aggressiven und aufgebracht Angehörigen, Patientinnen und Patienten ist zwingend, da es sich hier in erster Linie um hilfsbedürftige Personen handelt, die aufgrund von Ängsten, Überforderung und Krankheit in einem Stresszustand sind und im Sinne einer professionellen Deeskalation Hilfe benötigen. Es gibt aber auch Situationen, in denen stoßen plötzlich Beschäftigte heftig aufeinander, diskutieren laut und rechthaberisch, fallen aus ihren Rollen und erschweren sich die Zusammenarbeit. Auch hier ist ein respektvoller und professioneller Umgang im kollegialen Miteinander gefragt.

Sie erhalten handlungsorientierte Anregungen zur gewaltfreien Kommunikation und Deeskalation, die Sie im geschützten Raum ausprobieren können. Sie gewinnen Handlungssicherheit, um sich human, respektvoll und professionell im Umgang mit Aggressionen, Wut und Grenzüberschreitungen im beruflichen Kontext zu verhalten.

Termin

29.06.-30.06.2021

Zielgruppe

Alle Interessierte

Trainerin

Dimitria Bouzidou

Gewaltpräventionstrainerin,
Supervisorin (DGsv)

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Intra-/Internetseite unter der Rubrik

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)



Unbeschadet durch Konflikte kommen – auf der Basis der Gewaltfreien Kommunikation

Oft verschlägt es uns die Sprache, wenn wir uns einem unsachlichen oder verletzenden Angriff gegenübersehen oder in Konflikte verwickelt werden. Unsere spontane Reaktion ist es oft, entweder ebenso zu reagieren oder uns zurückzuziehen und damit Verletzungen zu erleben.

Es gibt einen anderen Weg: Mit der Gewaltfreien Kommunikation(GFK) ist es möglich, wertschätzend und konstruktiv mit Angriffen und Beleidigungen umzugehen und Konflikte zu einem für alle passenden Ergebnis zu führen. Angriffe und Kritik werden dann gehört als Ausdruck eines unerfüllten Bedürfnisses, wodurch es leichter wird, weiter im Gespräch zu bleiben.

Der Workshop führt in die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation ein und trainiert den Umgang damit an eigenen Beispielen.

Termin

30.06.-01.07.2021

Zielgruppe

Alle Interessierte

Trainer

Herbert H. Warmbier
Trainer und Coach

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Intra-/Internetseite unter der Rubrik

Kommunikationskompetenz



UHA! - Was passiert hier gerade?

Unhöfliches, herablassendes oder aggressives Verhalten am Arbeitsplatz

Unhöfliches, herablassendes oder aggressives Verhalten am Arbeitsplatz, auch Rudeness genannt, begegnet uns immer wieder. Vom polternden Vorgesetzten über lästernde Kolleg*innen bis zu schnippischen Praktikanten – unhöfliches, rüpelhaftes Verhalten am Arbeitsplatz erleben wir auf allen Ebenen der Hierarchie. Oft ist es so, dass wir im Allgemeinen diesem Verhalten gegenüber nachsichtig sind.

Unhöflichkeiten und Respektlosigkeiten können jedoch im Arbeitsleben zu negativen Auswirkungen auf die Beteiligten und auf die Arbeitsleistung führen.

Termin

20.10.2021

Zielgruppe

Alle Interessierte

Trainerin

Brigitte Joya Schmitz

MA Erwachsenenbildung,
Personenzentrierte Beraterin

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Intra-/Internetseite unter der Rubrik

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)



Kooperation am Arbeitsplatz

In der Klinik erfordert die Zusammenarbeit in einem multidisziplinären Team ein hohes Maß an Kommunikations- und Konfliktfähigkeit. Die Transaktionsanalyse (TA) bietet anschauliche Konzepte und Methoden, die hilfreich sind, um die Kommunikation zu analysieren und effektiv zu gestalten, die Entstehung und die Dynamik von Konflikten zu verstehen und Lösungsansätze zu entwickeln.

Sie erlangen Kenntnisse über das Konzept der Ich-Zustände der TA und des Konfliktmanagements nach Glasel. Darauf aufbauend werden Ihnen eigene Stärken und Schwächen in der Kommunikation und Kooperation bewusst. Sie erhalten Handwerkszeug, damit Sie in der konkreten Praxis Gesprächssituationen analysieren und effektiver gestalten können.

Termin

17.11.-18.11.2021

Zielgruppe

Alle Interessierte

Trainer

Uta Höhl-Spenceley

Lehrtrainerin und -supervisorin
für TA

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Intra-/Internetseite unter der Rubrik

Kommunikationskompetenz





IMPULS 20 GUTE DINGE

Zum Nachdenken!

Es lohnt sich, immer wieder einen positiven Blick auf sich selbst und auf das Leben zu werfen: Was habe ich? Was mag ich? Wer und was gibt mir Halt und Kraft im Leben? Versuchen Sie es: Nehmen Sie sich etwas Zeit und schreiben Sie Folgendes auf:

- 10 gute Dinge und Seiten an mir!**
- 5 Personen, die mir viel Wert sind!**
- 5 -10 Dinge, die mir richtig gut tun**

Fällt Ihnen die Beantwortung schwer? Kein Problem: Fragen Sie Verwandte oder Kollegen, z.B. nach Ihren positiven Seiten. Sie werden überrascht sein, wie schnell 10 Dinge zusammenkommen.

Gesund führen

Gesund am Arbeitsplatz – das sollte ein Ziel erfolgreicher Führung sein. Denn der Blick auf die eigene Gesundheit sowie die Gesundheit der Mitarbeiter*innen ist ein zentrales Element, um die Leistungsfähigkeit und die Motivation des gesamten Teams langfristig zu sichern.

Im Seminar „Gesund führen“ lernen Sie, wesentliche psychologische Zusammenhänge zwischen Führung und Gesundheit kennen und reflektieren die generellen und aktuellen arbeitsrelevanten Einflussfaktoren auf Motivation und Gesundheit. Sie erhalten Orientierungshilfen, um frühzeitig Belastungs- und Krisenmerkmale bei Ihren Mitarbeiter*innen zu erkennen und reflektieren Ihren Beitrag zur Gestaltung eines gesunden Arbeitsklimas.

Termin

25.10.-26.10.2021

Zielgruppe

Beschäftigte in Führungspositionen

Trainer

Alexander Milz

Psychologischer Berater (EA/LT),
Heilpraktiker (Psych.)

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Intra-/Internetseite unter der Rubrik

Führungskompetenz



Das Rauchfrei-Programm

Das vom Institut für Hausarztmedizin angebotene Rauchfrei-Programm ist ein modernes Tabakentwöhnungsprogramm, das neue wissenschaftliche Erkenntnisse beinhaltet und nach neusten therapeutischen Techniken arbeitet. Es wurde vom Institut für Therapieforschung in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelt.

Das Programm entspricht den Anforderungen der Krankenkassen und der Gesundheitsverbände und bietet in Kursen eine langfristige und erfolgreiche Unterstützung auf dem Weg in ein rauchfreies Leben.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.rauchfrei-bonn.de



und auf der Homepage des Instituts für Hausarztmedizin.



IMPULS

Dennoch tritt Gesundheit trotz aller Verborgenheit gelegentlich in einer Art Wohlgefühl zu Tage, (...) darin dass wir vor lauter Wohlgefühl unternehmenslustiger, erkenntnisoffener und selbstvergessen sind und selbst Strapazen und Anstrengungen kaum spüren.

Hans-Georg Gadamer

informiert sein

Interessante Informationen

Weitere interessante und hilfreiche Informationen zum Thema gesundes Führen, Stressmanagement, Ernährung, Bewegung oder der Weg ins rauchfreie Leben finden Sie unter:

Rauchfrei-Kurse UKB

www.hausarztmedizin-bonn.de/rauchfrei-programm



Stress und Burnout

www.psyga.info/start



Hier finden Sie u.a. auch einen Ratgeber für Mitarbeiter

www.psyga.info/ueber-psyga/angebote/handlungshilfe-fuer-beschaefigte



sowie viele Informationen für
Führungskräfte

[www.psyga.info/ueber-psyga/
angebote](http://www.psyga.info/ueber-psyga/angebote)



Bewegung und Ernährung

Intranet des UKB, Rubrik Beschäftigte → Sport & Fitness

Informationen zu unserem Sportstudio UKBfit, zum Lauffreiß und zum UKB Betriebssport

www.sport.uni-bonn.de/sportangebot

Sportangebot der Universität Bonn, an dem auch Mitarbeiter des UKB teilnehmen können



www.in-form.de

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung



www.dge.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.



Alle Termine in der Übersicht

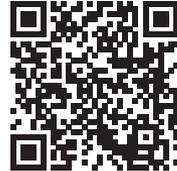
Termine 2021	Seminare	Seite
April		
20.04.2021.	Qigong Yangsheng als Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag!	19
21.04. - 22.04.	Emotionale Intelligenz - Der intelligente Umgang mit Gefühlen	9
Juni		
10.06. - 11.06. Follow up 30.08.	empCARE: Ein Weg zur Selbstpflege	10
10.06.	Essen außerhalb des Biorhythmus - keine Ruhe für Magen und Darm	30
14.06. - 15.06.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn	
17.06. - 18.06.	Selbstmanagement	12
21.06	Schnupper Pilates-Workshop	20
28.06. Follow up 20.09.	Ergonomie-Training - Rückenschule	21
29.06. - 30.06.	Umgang mit Aggressionen, Konflikten und Grenzüberschreitungen	31
30.06. - 01.07.	Unbeschadet durch Konflikte kommen – auf der Basis der Gewaltfreien Kommunikation	32
Juli		
01.7.	Schnupper Pilates-Workshop Umgang mit sexualisierter Belästigung am Arbeitsplatz	20
August		
19.08. - 20.08.	Keine Angst vor fremden Tränen	26
24.08. - 25.08	Dem Burnout konstruktiv begegnen - Auseinandersetzung mit dem Erschöpfungssyndrom	13

Kalender

Termine 2021	Seminare	Seite
September		
06.09. - 07.09 & 27.09.	empCARE: Ein Weg zur Selbstpflege - Trainingskonzept für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren	14
Oktober		
04.10. - 05.10.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn	11
12.10.	Umgang mit sexualisierter Belästigung am Arbeitsplatz	29
20.10.	UHA! - Was passiert hier gerade? Unhöfliches, herablassendes oder aggressives Verhalten am Arbeitsplatz	33
25.10. - 26.10.	Gesund führen	37
26.10. - 27.10.	Emotionale Intelligenz - Der intelligente Umgang mit Gefühlen	9
27.10. - 15.12.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) 8-Wochen-Kurs	15
28.10.	Qigong Yangsheng als Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag!	19
November		
04.11.	Essen außerhalb des Biorhythmus – keine Ruhe für Magen und Darm	30
10.11. Follow up 02.02.2022	Was mich stark macht: Resilienz fördern	16
15.11. - 16.11. Follow up 10.12.	empCARE: Ein Weg zur Selbstpflege	10
15.11. Follow up 06.12.	Ergonomie-Training - Rückenschule	21
17.11. - 18.11.	Kooperation am Arbeitsplatz	34

Wie melde ich mich an?

Termine und weitergehende Informationen zu den Veranstaltungen – nicht nur aus dem Bereich des BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGEMENTS – finden Sie auf der Intranet-/ Internetseite des [Centrums für Personalentwicklung](#).



Hier können Sie sich auch zu den Seminaren anmelden:



BILDUNGSBEREICH AUSBILDUNG

Bildungsbereich Ausbildung
Ausbildungszentrum für Pflegeberufe
Hebammenschule
MTLA-Schule
MTRA-Schule
OTA-Schule
ATA-Schule
Schule für Orthoptik

CENTRUM FÜR PERSONALENTWICKLUNG

Fortbildungsprogramm
Veranstaltungskalender
KAS-Schulungen
Innerklinisches Notfallmanagement
Interne Beratungsangebote
E-Learning am UKB

BILDUNGSBEREICH WEITERBILDUNG

Bildungsbereich Weiterbildung
Fachweiterbildung Intensivpflege
Fachweiterbildung Onkologie
IMC-Grundkurs
Studiengang Intensivierte Fachpflege

Ihre Notizen

Centrum für
Personalentwicklung
Venusberg-Campus 1
53127 Bonn

