

A group of people are jogging through a forest with autumn foliage. The scene is bright and sunny, with golden leaves on the ground and trees. In the foreground, a man and a woman are jogging towards the camera, smiling. The man is wearing a light grey hoodie and dark shorts, and the woman is wearing a light blue turtleneck and dark pants. In the background, other joggers are visible, including a woman in a white top and teal leggings, and a man in a dark blue shirt. The overall atmosphere is active and healthy.

Seminarangebote 2023

Work-Private-Life-Balance



Centrum für
Personal-
Entwicklung

ukb universitäts
klinikumbonn

Inhalt

05 Vorwort

gelassen sein

08 Was mich stark macht: Resilienz fördern

09 Effektives Zeit- und Selbstmanagement

10 Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach
Dr. Jon Kabat-Zinn

11 Selbstfürsorge und Umgang mit Belastung
am Arbeitsplatz

12 Stressbewältigung durch Achtsamkeit –
8 Wochen Kurs

13 Emotionale Intelligenz – Der intelligente
Umgang mit Gefühlen

14 Patientenkontakt gut gestalten – gesund bleiben mit empCARE

15 Impuls

bewegt sein

18 KAHA – ein Bewegungsprogramm für Körper, Geist, Seele

19 KAHA Kursreihe 5x1 Stunde

20 Ergonomietraining: Rückenschule

21 Qigong Yangsheng – als Ressource für einen entspannten
Arbeitsalltag!

22 Yoga Schnupperworkshop

23 Prävention von Rückenbeschwerden in der Pflege

24 Pilates Schnupperworkshop

25 UKBfit

26 UKBfit: Aktive Pause

27 UKBfit: Personaltraining Athletik/Functionaltraining

28 Impuls

kraftvoll sein

32 Digitaler Kochworkshop – Snack dich fit

33 Box dich durch – Workshop zur
Resilienzförderung

34 Unbeschadet durch Konflikte kommen –
auf Basis der GfK

35 Abgrenzen, Durchsetzen, Verhandeln –
Ein Seminar für Frauen!

36 ZRM® – ressourcenorientiert denken,
fühlen, handeln

37 Umgang mit Aggressionen, Konflikten und
Grenzüberschreitungen

39 Impuls

Vorbild sein

42 Mobbing in der Ausbildung – Hinschauen
und Handeln

43 Shared Responsibility Approach für
Personalverantwortliche

44 Gesund und sicher führen

45 empCARE - Train the Trainer

47 Impuls

informiert sein

50 Interessante Informationen

52 **Kalender**

55 Anmeldeinformationen





Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

wir wissen, dass Sie am UKB hart arbeiten und sich stark in Forschung, Lehre und Krankenversorgung engagieren. Wir möchten Ihnen dafür Entlastung, Erholung und Ausgleich bieten, denn der konstruktive und achtsame Umgang mit Stress und Belastungen ist wichtig für die persönliche Stabilität im Arbeitsalltag und außerhalb Ihrer Arbeit.

Daher investieren wir als UKB gerne in das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) und fördern die persönliche Gesunderhaltung durch viele verschiedene Maßnahmen. Eine wichtige Säule ist hierbei das "Work-Private Life-Balance"- Kursangebot unseres Centrums für Personalentwicklung.

Ich freue mich, dass es auch in 2023 wieder viele interessante und neue Fortbildungsangebote in Ergänzung zu unserem Fitness-Trail am Rande des Kottenforstes, unserem UKBfit-Studio etc. gibt.

Neu im Angebot sind:

- » Digitaler Kochworkshop – Snack Dich fit
- » Box dich durch – Workshop zur Resilienzförderung
- » Mobbing in der Ausbildung – Hinschauen und handeln
- » Gesund und sicher führen
- » Shared Responsibility Approach
- » Prävention von Rückenbeschwerden in der Pflege – Unfallkasse NRW

Aber auch viele bewährte Seminare werden in diesem Jahr wieder für Sie angeboten. Sie werden sicher etwas Passendes für sich finden und ich wünsche Ihnen im Namen des Vorstands viel Freude dabei.

Ihr

Handwritten signature of Wolfgang Holzgreve in blue ink.

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



gelassen sein

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 diesem Online-Seminar werden Sie Ihren eigenen Umgang mit Belastungen besser kennenlernen und für sich Möglichkeiten erarbeiten, wie Sie den Herausforderungen des Alltags gestärkt entgegenzutreten können. Erforderliche Ausstattung: Computer/Laptop mit Internetzugang sowie Mikrofon und Kamera. (Tablet oder Smartphone reichen nicht aus.) Einen ruhigen Ort, an dem Sie ungestört teilnehmen können.

Termin

02.02.2023 Online

Termin

08.11.2023 Online

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainerin

Constanze Cürlis

GKP, VT-Co-Therapeutin, Lehrerin für MBSR, Systemischer Coach

Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie in unserem Kursprogramm unter der Rubrik **Betriebliches Gesundheitsmanagement**.



Effektives Zeit- und Selbstmanagement

Zeit ist eine kostbare Ressource, die immer knapper wird. Dichter werdende Arbeitsabläufe und der Wunsch, alles sofort, gleichzeitig und am liebsten selbst zu erledigen, führen häufig zu einem enormen Druck und Stress im Klinikalltag. Die Weitergabe von Informationen und die notwendige Kommunikation verschlingen immer mehr Zeit.

Die Teilnehmer*innen lernen ihre typischen Belastungssituationen kennen und sind in der Lage, ein sinnvolles Selbstmanagement mit einer entlastenden und professionellen Arbeitsorganisation zu verbinden.

Ziel des Seminars ist es, sich bewusst mit dem Faktor Zeit auseinanderzusetzen und individuell passende Strategien für die tägliche Arbeit zu entwickeln.

Termin

13.03.2023

Termin

20.11.2023

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainer

Christoph Sieper

Systemischer Coach (IASC), Business-Trainer, NLP Master of Business Communication (DVNLP)

Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie in unserem Kursprogramm unter der Rubrik **Betriebliches Gesundheitsmanagement**.



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.

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

Termin

20.03.2023 - 21.03.2023

Termin

04.09.2023 - 05.09.2023

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainerin

Angelika Wild-Regel
Diplom-Sozialpädagogin (FH) und
Kursleiterin MBSR

Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie in unserem Kursprogramm unter der Rubrik **Betriebliches Gesundheitsmanagement**.



Selbstfürsorge und Umgang mit Belastung am Arbeitsplatz

Dieses Seminar geht Ursachen, Verlauf und Vorbeugung von Erschöpfung und psychischer Belastung am Arbeitsplatz aus verschiedenen Perspektiven nach. Sie setzen sich mit Ihren eigenen, berufsbiographischen Themen und institutionellen Erlebnissen auseinander.

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 unterschiedliche Methoden zur Bewältigung von Stress, Erschöpfung und Überforderung kennen und diese im Alltag zu integrieren.

Termin

18.04.2023 - 19.04.2023

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainer

Martin Schaab
Dipl. Päd., Supervisor (DGSv), Gestalt- und
Körpertherapeut (DVG), NLP-Master (DVNLP)
und Yogalehrer (IPSG)

Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie in unserem Kursprogramm unter der Rubrik **Betriebliches Gesundheitsmanagement**.



Stressbewältigung durch Achtsamkeit – 8 Wochen Kurs

Der Präventionskurs bietet Ihnen die Möglichkeit, das Programm Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR) nach Dr. Jon Kabat-Zinn über 8 Wochen zu erlernen.

Nutzen Sie einmal acht Wochen Ihres Lebens dafür sich mit wachem Interesse und Offenheit selbst zu erforschen. Dabei können Sie lernen, sich bewusst aus der Hektik des Alltags zu lösen und sich aktiv im gegenwärtigen Augenblick zu entspannen.

Sie nehmen insgesamt an acht Terminen á 2,5 Stunden und an einem Übungstag teil. Im Kurs erhalten Sie Arbeitsmaterial und Übungs-CDs.

Termine

26.04.2023 - 14.06.2023
Vormittags, Nachmittags, Abends

Zielgruppe

alle Interessierte, die bereits an dem 2-tägigen Einführungskurs Stressbewältigung durch Achtsamkeit teilgenommen haben.

Trainerin

Angelika Wild-Regel
Diplom-Sozialpädagogin (FH) und
Kursleiterin MBSR

Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie in unserem Kursprogramm unter der Rubrik **Betriebliches Gesundheitsmanagement**.



Emotionale Intelligenz – Der intelligente Umgang mit Gefühlen

Emotionale Intelligenz beschreibt die Fähigkeit, eigene Gefühle und die von anderen korrekt wahrzunehmen, zu verstehen und einen wertschätzenden und (selbst-) fürsorglichen Umgang mit sich und anderen zu finden. Emotionale Intelligenz verhilft zu mehr Selbstwirksamkeit bei der Verfolgung persönlicher und beruflicher Ziele und führt zu Balance zwischen „Kopf- und Bauchentscheidungen“. Darüber hinaus hat sie einen positiven Einfluss auf die zwischenmenschliche Kommunikation.

In diesem Seminar wird ein achtsamer Weg mit sich selbst und anderen zur Verbesserung des beruflichen Miteinanders und der Steigerung eigener Selbstwirksamkeit aufgezeigt.

Termin

23.05.2023 - 24.05.2023

Termin

24.10.2023 - 25.10.2023

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainer

Martin Schaab
Dipl. Päd., Supervisor (DGSv), Gestalt- und
Körpertherapeut (DVG), NLP-Master (DVNLP)
und Yogalehrer (IPSG)

Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie in unserem Kursprogramm unter der Rubrik **Betriebliches Gesundheitsmanagement**.



Patientenkontakt gut gestalten – gesund bleiben mit empCARE

„Endlich geht es mal um uns“ – das ist es, was empCARE ausmacht. Während sich im pflegerischen Alltag normalerweise alles um die Patient*innen dreht, schauen wir im Seminar empCARE-ein Weg zur Selbstpflege ganz bewusst und intensiv auf die Bedürfnisse der Pflegenden selbst.

- » Welche Situationen sind für mich herausfordernd?
- » Welche Emotionen löst der Patient in mir aus?
- » Welche Bedürfnisse habe ich bei meiner Arbeit?
- » Wie kann ich eigene und fremde Bedürfnisse in einen guten und empathischen Kontakt mit der Patientin einbringen?
- » Wie kann ich durch einen gesunden Umgang mit empathischen Herausforderungen für mich selbst Sorge tragen?

Das Training richtet sich an alle Pflegenden. Darüber hinaus sind die Inhalte auch auf alle anderen Berufsgruppen in der direkten Patientenversorgung übertragbar, sodass Sie auch als MFA, Ärzt*in oder Hebamme herzlich willkommen sind!

Termine

31.05.2023 - 01.06.2023

Coachingsitzung: 15.08.2023

Zielgruppe

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

Trainerin

Karoline Kaschull

Dipl. Psychologin, UKB

Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie in unserem Kursprogramm unter der Rubrik **Betriebliches Gesundheitsmanagement**.



IMPULS

3 gute Dinge

Viel Stress im Alltag lässt uns oft die positiven Erlebnisse vergessen, die wir über den Tag verteilt wahrnehmen.

Versuche doch jeden Abend "3 gute Dinge" herauszufiltern und vielleicht sogar aufzuschreiben.

Konzentriere dich dabei auch auf die kleinen Sachen.

"Heute habe ich mein Lieblingsoberteil getragen." "Auf dem Weg zur Arbeit stand ich heute nicht im Stau."



bewegt sein

KAHA® – ein Bewegungsprogramm für Körper, Geist und Seele

KAHA® bedeutet in der Sprache der Maori kraftvoll, energiegeladen. Es ist ein Fitnessprogramm welches durch die Kraft von Bewegung und Musik Emotionen aktivieren kann, die unser Nervensystem beruhigen oder auf eine gute Weise anregen. Körper, Geist und Seele werden gleichermaßen berührt.

Bei KAHA® gehen kraftvolle Bewegungen fließend in sanfte, ruhige Bewegungselemente über. Diese sind zu Musikkompositionen neuseeländischer Bands vorchoreographiert und durch eine bildhafte Anleitung durch die Übungsleiterin leicht von den Teilnehmer*innen auszuführen.

KAHA® trainiert Kraft, Koordination, Konzentration und Gleichgewicht.

Termin

18.01.2023

Termin

01.02.2023

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainerin

Annette Unkel

Physiotherapeutin, KAHA® Trainerin

Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie in unserem Kursprogramm unter der Rubrik **Betriebliches Gesundheitsmanagement**.



KAHA® Kursreihe – 5x 1 Stunde

Du hast KAHA® kennengelernt und möchtest nun dranbleiben, oder du möchtest das Fitnesskonzept erst kennenlernen? Der Kurs findet einmal wöchentlich 1 Stunde über einen Zeitraum von 5 Wochen statt.

KAHA® ist ein Fitnessprogramm für Körper, Geist und Seele und bedeutet in der maorischen Sprache kraftvoll, energiegeladen. Eine Kursstunde besteht aus 4 Musikstücken, die für KAHA® komponiert wurden und der entsprechenden Choreographie. Die zugehörigen Bewegungen gehen dabei langsam und fließend ineinander über, wechseln ab mit kraftvollen und entspannenden Bewegungselementen. Die langsamen Bewegungen, sowie die bildhaften Anleitungen der Übungsleiterin, ermöglichen den Teilnehmer*innen ein einfaches Umsetzen der Bewegungsabläufe.

Das Fitnesskonzept ist für Teilnehmer*innen in jedem Alter, unabhängig vom Fitnesslevel geeignet.

Termin

Jeden Mittwoch im März

01.03.2023 - 29.03.2023

Zielgruppe

alle, die KAHA® vertiefend kennenlernen wollen

Trainerin

Annette Unkel

Physiotherapeutin, KAHA® Trainerin

Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie in unserem Kursprogramm unter der Rubrik **Betriebliches Gesundheitsmanagement**.



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, ergonomisch zu handeln und Ausgleichsübungen in den Arbeitsalltag zu integrieren. Darüber hinaus steigern Sie die Körperwahrnehmung und Ihr Wohlbefinden.

Termin

27.03.2023, Follow up 15.05.2023

Termin

11.09.2023, Follow up 13.11.2023

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainerin

Birthe Köppchen, Felicitas Langer
Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin

Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie in unserem Kursprogramm unter der Rubrik **Betriebliches Gesundheitsmanagement**.



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 Gesundheitserhaltung und Heilung.

Die Übungen im Qigong umfassen: Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und die geistigen Übungen der Konzentration und Imagination. Sie 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

21.04.2023

Termin

23.10.2023

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainerin

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

Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie in unserem Kursprogramm unter der Rubrik **Betriebliches Gesundheitsmanagement**.



Yoga Schnupperworkshop

Yoga ist ein ganzheitliches System, das es unter anderem durch Bewegung und Körperhaltungen ermöglicht Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Übungen können länger gehalten oder dynamisch miteinander verbunden werden, wodurch ein sogenannter Flow, Meditation in Bewegung entstehen kann.

Durch gezielte Atemübungen und die Synchronisation von Atem und Bewegung kann der Geist zur Ruhe kommen und eine tiefe Entspannung entstehen. Abgerundet wird jede Stunde durch eine geführte Entspannung im Liegen.

Die Übungen kräftigen den gesamten Körper und führen auf Dauer zu erhöhter Flexibilität in den Muskeln. Die durch die Übungen erlangte innere Ruhe ermöglicht es den Herausforderungen des Alltags entspannter entgegenzutreten und eine höhere Stress-toleranz zu entwickeln.

Termin

16.05.2023

Termin

18.10.2023

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainerin

Jana Wunderling
Yogatrainerin

Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie in unserem Kursprogramm unter der Rubrik **Betriebliches Gesundheitsmanagement**.



Prävention von Rückenbeschwerden in der Pflege

Pflegekräfte sind die Arbeitsgruppe, die besonders häufig mit Rückenproblemen zu kämpfen hat. Fehlbelastungen beim Bewegen, Umlagern und Umbetten von Patienten können beim Pflegepersonal zu Rückenbeschwerden bis hin zur Berufskrankheit führen.

Im Seminar werden wissenschaftliche Erkenntnisse über die Ursachen von Rückenbeschwerden in der Pflege vorgestellt und Verbesserungspotentiale im Betrieb aufgezeigt, die sowohl baulich – technische, organisatorische und auch personenbezogene Aspekte umfassen. Die Anwendung rücken-gerechter Arbeitstechniken und der Einsatz von Hilfsmitteln werden anhand verschiedener praxisnaher Transfers erprobt.

Das Seminar wird von der Unfallkasse NRW angeboten.

Termin

17.08.2023 - 18.08.2023

Zielgruppe

Personen, die das im Kurs Erlernte als Multiplikator*innen und Praxisanleiter*innen in die/ihre Pflgeteams tragen, Leitungskräfte, sowie Multiplikator*innen aus den Bereichen Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

Trainerin

Beate Wiedmann
Trainerin für rückengerechtes Arbeiten

Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie in unserem Kursprogramm unter der Rubrik **Betriebliches Gesundheitsmanagement**.



Pilates Schnupperworkshop

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

31.08.2023

Termin

09.11.2023

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainerin

Kristina Sender

zertifizierte Polestar Pilates Trainerin,
Mitglied im Deutschen Pilates Verband

Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie in unserem Kursprogramm unter der Rubrik **Betriebliches Gesundheitsmanagement**.



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 Ihnen die Trainer*innen des UKBfit zur Verfügung. Wir beraten und betreuen Sie gerne bei Ihren individuellen Zielen und Vorstellungen.

Schauen Sie unverbindlich vorbei (Gebäude23 im 3UG) oder melden Sie sich per E-Mail:

jannik.boelch@ukbonn.de

oder

isabelle.fenner@ukbonn.de

Wir bieten

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

Trainer*in

Isabelle Fenner & Jannik Bölich
Sportliche Leitung UKBfit

Wo kann ich weitere Informationen finden?



UKBfit: Aktive Pause

Die Aktive Pause ist ein Konzept des UKBfit, bei dem ein/e Trainer*in in Ihre Abteilung kommt, um mit Ihnen und den Kolleg*innen eine kurze Runde Sport zu machen.

Es handelt sich bei diesem Training um eine 10-15-minütige Einheit, bei der es hauptsächlich darum geht, die Durchblutung des Körpers zu fördern, präventiv etwas für Rücken, Schulter und Knie zu machen und den Kopf frei zu bekommen.

Kurzfristig hilft es, kleine Verspannungen zu lösen, Müdigkeit vorzubeugen und danach wieder frisch an die Arbeit zu gehen.

Langfristig können durch diese kleinen Trainingseinheiten Rückenbeschwerden, Schulter- und Knieschmerzen verbessert werden. Ihre Abteilung/Station hat Interesse? Dann los.

Termin

nach Vereinbarung

Zielgruppe

alle Interessierte
Abteilungen/Stationen

Trainer*in

Isabelle Fenner & Jannik Bölch
Sportliche Leitung UKBfit

Informationen und Anfrage nach verfügbaren Slots per E-Mail an jannik.boelch@ukbonn.de oder isabelle.fenner@ukbonn.de

Auf dem Youtube-Kanal des UKBfit finden sich Beispiele und auch Ernährungsvideos.



UKBfit: Personaltraining Athletik/Functionaltraining

Unter Athletik-/Functionaltraining versteht man Fitnesstraining, das sportartübergreifend und alltagstauglich ist. Besonders die Adaption auf den Alltag ist es, was "funktionelles Training" zum einen so relevant und zum anderen so unersetzbar macht. Im Alltag begegnen uns immer wieder körperliche Aufgaben die uns vor Herausforderungen stellen:

- > Schneller Sprint, um die Bahn oder den Bus zu erreichen
- > Tragen von schweren Gegenständen wie z.B. eine Kiste Wasser
- > einen Gegenstand über dem Kopf aus dem Schrank heben

Auf der Trainingsfläche und 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

nach Vereinbarung

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainer*in

Isabelle Fenner & Jannik Bölch
Sportliche Leitung UKBfit

Informationen und Anfrage nach verfügbaren Slots per E-Mail an jannik.boelch@ukbonn.de oder isabelle.fenner@ukbonn.de



IMPULS

5-4-3-2-1 Methode

Nimm dir einen Moment Zeit um im Hier und Jetzt anzukommen. Schärfe deine Sinne und konzentriere dich auf **5 Gegenstände** in deinem Umfeld die du sehen kannst. Formuliere ganze Sätze in deinem Kopf oder sprich sie nach Möglichkeit laut aus.

"Ich sehe die Pinnwand." "Ich sehe die grünen Blätter des Baumes."

Suche dir dann **4 Geräusche** die du hören kannst.
Schließe dafür gerne die Augen.

Versuche nun **3 Dinge** wahrzunehmen, die du spürst,
wie z.B. den Stuhl auf dem du sitzt oder den Wind.

Nimm dann **2 Gerüche** in deiner Umgebung wahr
und abschließend **einen Geschmack**.

Wiederhole die Übung so oft wie du magst bzw. brauchst,
um dich zu entspannen.



kraftvoll sein

Digitaler Kochworkshop – Snack dich fit

In diesem zweistündigen Online-Workshop geht es um schnelle und gesunde Möglichkeiten, sich im Alltag zu versorgen. Worauf es bei den Mahlzeiten für eine bessere Leistungsfähigkeit ankommt und wie diese gestaltet werden können, wird zu Beginn erläutert und mit Tipps für die Praxis ergänzt. Gemeinsam werden dann zwei kleine Gerichte zubereitet – für eine warme Abendmahlzeit und zur Vorbereitung für den nächsten Tag.

Damit Sie live mitkochen können, erhalten Sie vorab eine Einkaufsliste.

Fragen sind in dieser Runde herzlich willkommen und die Dozentin, Frau Jung, freut sich über lockere Gespräche.

Termin

28.02.2023 Online

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainerin

Anja Jung

Dipl. Oecotrophologin

Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie in unserem Kursprogramm unter der Rubrik **Betriebliches Gesundheitsmanagement**.



Box dich durch – Workshop zur Resilienzförderung

Bei dem Thema Resilienz geht es nicht (nur) darum, souverän mit Krisen und Rückschlägen umzugehen, sondern auch in schwierigen Zeiten und nach Niederlagen oder Rückschlägen dranzubleiben und sich im wahrsten Sinne des Wortes durchzuboxen.

Die gute Nachricht ist, dass Resilienz nicht angeboren ist und alleine die Gene darüber entscheiden, wie widerstandsfähig Menschen sind. Eigenes Denken und Verhalten sowie die Umwelt, in der wir aufgewachsen sind und die uns heute umgibt, lassen uns ebenfalls wachsen und robuster werden. Und genau darum wird es im Kurs gehen.

Nutzen Sie Ihre eigenen Ressourcen noch besser, setzen Sie neue Strategien ein und werden Sie resilienter im (stressigen) Alltag.

Praktische Boxübungen, Trainer-Input und Diskussionen zu Praxisfällen wechseln sich ab.

Termin

07.06.2023

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainer

Christoph Teege

Boxcoach

Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie in unserem Kursprogramm unter der Rubrik **Betriebliches Gesundheitsmanagement**.



Unbeschadet durch Konflikte kommen – auf Basis der GfK

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

25.07.2023 - 26.07.2023

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainer

Herbert Warmbier
Trainer + Coach GfK

Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie in unserem Kursprogramm unter der Rubrik **Kommunikationskompetenz**.



Abgrenzen, Durchsetzen, Verhandeln Ein Seminar für Frauen!

Abgrenzung und Durchsetzung sind insbesondere im Arbeitsalltag gefordert. Gute Fähigkeiten im Bereich Abgrenzung, Durchsetzung und Verhandlung führen zu erfolgreichen Lösungen und respektvollem Umgang miteinander: sie sind wichtige berufliche Schlüsselqualifikationen für Frauen im Arbeitsleben.

Die unterschiedliche Herangehensweise von Frauen und Männern gerade in diesen Kommunikations- und Verhaltensbereichen führt zu unterschiedlichen Ergebnissen, die oft die männliche Art erfolgreicher erscheinen lassen.

Hier erhalten Sie Impulse für mehr Souveränität und Gelassenheit im Umgang mit schwierigen Situationen und Personen. Sie reflektieren Ihre Rolle und werden sich Ihrer Haltung bewusst.

Termin

31.08. - 01.09.2023

Zielgruppe

Frauen, die sich in beruflichen Situationen besser durchsetzen wollen

Trainerin

Angela Stave
Betriebswirtin und Systemischer Business Coach

Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie in unserem Kursprogramm unter der Rubrik **Kommunikationskompetenz**.



ZRM® – ressourcenorientiert denken, fühlen, handeln

Kennen Sie das? Sie sind eine, die immer für ihre Patient*innen da ist und auch ein offenes Ohr für die Kolleg*innen hat? Einer, der oft an seine Grenzen geht und schnell ja sagt, wenn Not am Mann ist? Eine, die Verständnis für die Sorgen anderer hat und ihre eigenen Bedürfnisse dabei aus dem Blick verliert?

Beim Zürcher Ressourcen Modell stehen die Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmenden im Mittelpunkt. Sie lernen eine Methode kennen, mit der Sie bewusste Ziele mit (zumeist unbewussten) Bedürfnissen in Einklang bringen und Ihre Ressourcen aktivieren.

Das Training wurde von Dr. Frank Krause und Dr. Maja Storch an der Universität Zürich als Selbstmanagement-Tool entwickelt. Es ist wissenschaftlich erforscht und inzwischen vielfach erfolgreich erprobt.

Termin

12.09.2023 - 13.09.2023

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainerin

Anne Bonn

Coach, Kommunikationstrainerin

Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie in unserem Kursprogramm unter der Rubrik **Betriebliches Gesundheitsmanagement**.



Umgang mit Aggressionen, Konflikten und Grenzüberschreitungen

Der professionelle Umgang mit aggressiven und aufgebrachten Angehörigen, Patient*innen 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 rechtshaberisch, 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

26.09.2023 - 27.09.2023

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainerin

Dimitria Bouzikou

Gewaltpräventionstrainerin,
Supervisorin (DGSv)

Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie in unserem Kursprogramm unter der Rubrik **Betriebliches Gesundheitsmanagement**.





IMPULS

Autogenes Training

Das autogene Training gehört zu den bekanntesten Achtsamkeitsübungen und wird umgangssprachlich auch oft als "Traumreise" bezeichnet.

Es geht darum, den Körper bewusst zu entspannen und sich so vom Alltag zu lösen.

Viele dieser Trainings kann man im Internet finden und eigenständig durchführen, wie zum Beispiel dieses:





Vorbild sein

Mobbing in der Ausbildung – Hinschauen und Handeln

Für Sie als Pädagog*innen kann es unter Umständen eine große Herausforderung sein, Mobbingstrukturen und Mobbingverhalten frühzeitig zu erkennen und entsprechende Lösungsstrategien anzuwenden. Sowohl Opfer als auch Täter*innen brauchen in dieser besonderen Situation Unterstützung, um aus dem machtvollen Kreislauf eines Mobbing herauszutreten und andere Wege der Konfliktlösung zu finden.

Als Lehrkraft ist es wichtig die Hintergründe zu verstehen: Wann spricht man von einem Mobbing, wie kann es dazu kommen?

Dabei geht es nicht darum, einen Schuldigen oder eine Schuldige zu finden und zu bestrafen, sondern vielmehr darum, zu verstehen: Was haben die einzelnen Teilnehmer*innen davon jemanden zu mobben? Und last not least: Was kann ich als Lehrende*r tun, um einen Mobbingfall zu beenden?

Diese Fragestellungen werden wir im Seminar an praktischen Beispielen beleuchten.

Termin

07.03.2023

Zielgruppe

Lehrende, Praxisanleitende, Dozierende etc.

Trainerin

Anne Bonn

Coach, Kommunikationstrainerin

Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie in unserem Kursprogramm unter der Rubrik **Betriebliches Gesundheitsmanagement**.



Shared Responsibility Approach für Personalverantwortliche

Wer als Personalverantwortliche*r, als Betriebsratsmitglied oder in anderer Personalfunktion mit Mobbing konfrontiert wird, sieht sich in der Regel einer schwer durchschaubaren und komplexen Situation gegenüber. Es stellt sich in einer Reihe von Fällen die Frage, ob es sich um Mobbing oder eher um einen anderen Konflikt handelt, was jeweils unterschiedliche Vorgehensweisen erfordert.

Handelt es sich um Mobbing, ist es erstrebenswertes Ziel schnell und möglichst in einer das Betriebsklima schonenden und fördernden Weise zu handeln. Eine effektive Handlungsmöglichkeit stellt der innovative Interventionsansatz gegen Mobbing (Shared Responsibility Approach -Shared Responsibility = „Geteilte Verantwortung“ bzw. „Gemeinsame Verantwortung“; approach = Ansatz) dar, der Personalverantwortliche in die Lage versetzt, Mobbing in einer für alle Beteiligten guten Form zu beenden. Diese Vorgehensweise verzichtet bewusst auf Ursachenforschung. Der Fokus liegt stattdessen auf der Suche nach Lösungen.

Termin

20.03.2023

Zielgruppe

Personalverantwortliche

Trainer

Detlef Beck

Dipl.-Ökonom, Dipl.-Verwaltungswirt

Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie in unserem Kursprogramm unter der Rubrik **Betriebliches Gesundheitsmanagement**.



Gesund und sicher führen

Wenn über das Thema Gesundheitsförderung und Arbeitssicherheit gesprochen wird, kommt man am Faktor „Führungsverhalten“ nicht vorbei. Führungskräfte nehmen ganz unterschiedlich Einfluss auf ihre Mitarbeiter*innen, gestalten Arbeitsbedingungen mit und sind letztlich selbst Vorbild für ein gesundes und sicheres Arbeitsverhalten.

Gerade in Krisenzeiten kommt Führungskräften eine wichtige Rolle zu, wenn es darum geht, Belastungen bei Mitarbeiter*innen frühzeitig zu erkennen, unterstützende Gespräche anzubieten und gemeinsam nach Entlastungsmöglichkeiten zu suchen. Bei all dieser Verantwortung kann es neben weiteren Verpflichtungen eine große Herausforderung werden, als Führungskraft auch die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden im Blick zu behalten.

Termin

06.06.2023 - 07.06.2023

Zielgruppe

Führungskräfte

Trainer*innen

Dr. Dario Zaremba
M.Sc. Psychologie

Petra Zarbock

Geschäftsbereichsleitung GB 1

Dr. med. Tanja Menting

Leitende Betriebsärztin

Kerstin Fischer

Fachkraft für Arbeitssicherheit

Sabine Heinrich

Betriebl. Eingliederungsmanagement

Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie in unserem Kursprogramm unter der Rubrik

Führungskompetenz.



empCARE – Train the Trainer

Interaktionsarbeit und die damit einhergehende Auseinandersetzung mit eigenen und fremden Bedürfnissen und Gefühlen gehört zum Alltag beruflich Pflegenden. Dabei ist der eigene Anspruch an das einfühlende Verstehen oft sehr hoch und kann für die Mitarbeiter*innen auch zur Belastung werden.

empCARE greift diese Herausforderung für die pflegerische und soziale Interaktionsarbeit auf. Es stärkt Beschäftigte in Pflege- und Sozialberufen auf der Basis eines empathiebasierten Entlastungskonzeptes, indem es die Selbstpflege in den Fokus rückt und eine reflektierte und gesunderhaltende Interaktion fördert.

Werden Sie empCARE-Trainer*in!

Erwerben Sie im empCARE Train the Trainer Seminar in 52 Trainingseinheiten alle theoretischen, sowie methodisch-didaktischen Kompetenzen zur eigenständigen Durchführung des empCARE-Trainings.

Termin

27.07.2023 - 30.07.2023 und
25.08.2023 - 27.08.2023

Zielgruppe

Trainer*innen, Coaches, (Pflege-) Pädagogen im Gesundheitswesen

Trainer*innen

Ludwig Thiry

M.A. Erwachsenenbildung, GKP

Marius Deckers

M.Sc. Psychologie

Andreas Kocks

MScN, BXCN

Karoline Kaschull

Dipl. Psychologin

Weitere Informationen sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie in unserem Kursprogramm unter der Rubrik **Methoden-/Organisationskompetenz.**





IMPULS

Positiv-Liste

Um nach der Arbeit oder im Urlaub zu entspannen, braucht man Aktivitäten, die einem gut tun und die man gerne macht.

Doch spontan fällt uns da oft nichts ein. Es kann hilfreich sein, eine Liste mit Beschäftigungen zu führen, die einen positiv beeinflussen und auf die man zurückgreifen kann.

Einige nehmen sich auch vor, von der selbst erstellten Liste mindestens ein bis zwei Mal in der Woche etwas zu machen.

Beispiele für Punkte auf der Liste können sein:

Ein Buch lesen, in die Therme gehen, spazieren gehen, Freunde treffen, ein Spontantrip am Wochenende, ganz in Ruhe einen Tee/Kaffee trinken und nichts anderes dabei tun, ...



Informiert sein

Interessante Informationen

Hier erhalten Sie einen Überblick über alle Angebote im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) am UKB



www.ukbonn.de/ueber-uns/bgm

Stress und Burnout



www.psyga.info



Hier finden Sie u.a. auch einen Ratgeber für Mitarbeiter*innen
<https://www.psyga.info/unsere-angebote#c756>



sowie viele Informationen für Führungskräfte
www.psyga.info/ueber-psyga/angebote

Bewegung und Ernährung



Sportangebot der Universität Bonn
www.sport.uni-bonn.de/sportangebot



Die „Betriebssportgemeinschaft Stadtwerke Bonn 1949“ e. V. ist ein Verein, der allen – auch den UKB-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeitern – offensteht.
www.bsg-swb.net bsg-swb.ne



Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung
www.in-form.de



Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
www.dge.de




Themenregal „Übungen zur Gesunderhaltung des Körpers und der Psyche“
<https://mediathek.sicheres-krankenhaus.de>

Alle Termine in der Übersicht


Termine 2023	Seminare	Seite
Januar		
18.01.	KAHA® - ein Bewegungsprogramm für Körper, Geist und Seele	18
Februar		
01.02.	KAHA® - ein Bewegungsprogramm für Körper, Geist und Seele	18
02.02.	Was mich stark macht: Resilienz fördern	8
28.02.	Digitaler Kochworkshop – Snack dich fit	32
März		
01.03.-29.03.	KAHA® Kursreihe – 5x 1 Stunde	19
07.03.	Mobbing in der Ausbildung – Hinschauen und Handeln	42
13.03.	Effektives Zeit- und Selbstmanagement	9
20.03.	Shared Responsibility Approach für Personalverantwortliche	43
20.03.-21.03.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn	10
27.03. Follow-up: 15.05.	Ergonomie-Training: Rückenschule	20
April		
18.04.	Selbstfürsorge und Umgang mit Belastung am Arbeitsplatz	11
21.04.	Qigong Yangsheng – als Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag!	21
26.04.-14.06.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit - 8 Wochen Kurs	12
Mai		
16.05.	Yoga Schnupperworkshop	22
23.05.-24.05.	Emotionale Intelligenz – Der intelligente Umgang mit Gefühlen	13
31.05.-01.06. Follow-up: 15.08.	Patientenkontakt gut gestalten – gesund bleiben mit empCARE	14

Termine 2023	Seminare	Seite
Juni		
06.06.-07.06.	Gesund und sicher führen	44
07.06.	Box dich durch – Workshop zur Resilienzförderung	33
Juli		
25.07.-26.07.	Unbeschadet durch Konflikte kommen – auf Basis der GfK	34
27.07.-27.08.	empCARE - Train the Trainer	45
August		
17.08.-18.08.	Prävention von Rückenbeschwerden in der Pflege	23
31.08.-01.09.	Abgrenzen, Durchsetzen, Verhandeln – Ein Seminar für Frauen!	35
31.08.	Pilates Schnupperworkshop	24
September		
04.09.-05.09.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jan Kabat-Zinn	10
11.09. Follow-up: 13.11.	Ergonomie-Training: Rückenschule	20
12.09.-13.09.	ZRM® - ressourcenorientiert denken, fühlen, handeln	36
26.09.-27.09.	Umgang mit Aggressionen, Konflikten und Grenzüberschreitungen	37
Oktober		
18.10.	Yoga Schnupperworkshop	22
23.10.	Qigong Yangsheng – als Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag!	21
24.10.-25.10.	Emotionale Intelligenz – Der intelligente Umgang mit Gefühlen	13
November		
08.11.	Was mich stark macht: Resilienz fördern	8
09.11.	Pilates Schnupperworkshop	24
20.11.	Effektives Zeit- und Selbstmanagement	9

 Nichts ist älter als die Zeitung von heute. Darum lohnt es sich auch online in unserem Kursprogramm zu stöbern. Im Verlauf des Jahres können immer noch weitere Kurse hinzukommen.





oder www.ukbonn.de/cpe/kursprogramm/


Für EXTERNE Interessierte

Sie interessieren sich für das Kursangebot des Centrums für Personalentwicklung, sind aber nicht am UKB oder einer Tochtergesellschaft beschäftigt?


Klicken Sie hier um das Angebot zu durchstöbern und sich zu Ihrem Wunschkurs anzumelden.

[KURSPROGRAMM](#) 


Für INTERNE Interessenten

Sie sind am UKB oder einem Tochterunternehmen beschäftigt und möchten sich zu einem Kurs anmelden?

Bitte loggen Sie sich mit Ihren Zugangsdaten (Benutzerkennung und Passwort) ein. Diese sind in der Regel identisch mit den Login-Daten, die Sie zur Anmeldung an Ihrem Windows-Rechner nutzen.

[LOGIN](#) 

Informationen rund um die Kursbuchung

Login:

Benutzername:

Passwort:

Auswahl der zutreffenden Kurzkategorie:

- Alle Kurse
- Personalentwicklung
- Personalentwicklung/Personalmanagement
- Personalentwicklung/Personalmanagement
- Personalentwicklung
- Personalentwicklung/Personalmanagement
- Personalentwicklung/Personalmanagement
- Personalentwicklung/Personalmanagement
- Personalentwicklung/Personalmanagement
- Personalentwicklung/Personalmanagement
- Personalentwicklung/Personalmanagement

Centrum für
Personalentwicklung
Venusberg-Campus 1
53127 Bonn

