



## Seminarangebote 2024

### Work-Private-Life-Balance



Centrum für  
Personal-  
Entwicklung

ukb universitäts  
klinikumbonn



## Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

unter den drei Buchstaben **BGM**, welche im Zeitalter der Akronyme für "Betriebliches Gesundheits Management" üblich geworden sind, definieren wir:

**B**ewusst, **G**esund, **M**iteinander und haben in den letzten Jahren ein umfangreiches Angebot an gesundheitsfördernden, präventiven Maßnahmen für Sie zusammengestellt. Dazu zählen auch die Angebote des Centrums für Personalentwicklung (CPE).

Dieses Ziel der Gesund-Erhaltung haben wir nicht alleine in der Hand. Unsere genetische Konfiguration, angeborene Erkrankungen wie auch Unfälle und andere ungünstige Entwicklungen können wir kaum beeinflussen. Umso wichtiger ist es aber, die Teile unserer Gesundheits-Pflege auszuschöpfen, bei denen wir aktiv einen großen Beitrag leisten können. Dabei wollen wir als Arbeitgeber unterstützen.

Wir wissen, dass Sie am UKB hart arbeiten und sich stark in Forschung, Lehre und Krankenversorgung engagieren,

damit wir unsere Aufgaben für die Gesellschaft und jeden einzelnen Patienten und Hilfesuchenden maximal erfüllen. Wir möchten Ihnen dafür Entlastung, Erholung und Ausgleich bieten. Der konstruktive und achtsame Umgang mit Stress und Belastungen ist wichtig für die persönliche Stabilität im Arbeitsalltag und außerhalb Ihrer Arbeit.

Daher freue ich mich, dass das CPE auch für 2024 wieder ein reichhaltiges und noch mal stark ausgebautes Programm an Kursen für die persönliche Fitness, Resilienz, Mentale Stärke und bewusste Ernährung im Angebot hat. Auf den folgenden Seiten können Sie sich inspirieren lassen. Sie werden sicher etwas Passendes für sich finden. Ich wünsche Ihnen im Namen des gesamten Vorstands viel Freude dabei.

Ihr

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

# Inhalt

## 03 Vorwort

### gelassen sein

- 08 Effektives Zeit- und Selbstmanagement
- 09 Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn
- 10 Natur pur – Ruhe finden und Kraft tanken im Wald
- 11 Emotionale Intelligenz – Der intelligente Umgang mit Gefühlen
- 12 Stressbewältigung durch Achtsamkeit – 8 Wochen Kurs
- 13 Patientenkontakt gut gestalten – gesund bleiben mit empCARE
- 14 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)
- 15 Was mich stark macht: Resilienz fördern (in Präsenz)
- 16 Impuls

### bewegt sein

- 18 Mobilitytraining – Bewegungsübungen für den Alltag
- 19 KAHA® – ein Bewegungsprogramm für Körper, Geist und Seele
- 20 KAHA® Kursreihe – 5x 45 Minuten
- 21 Qigong Yangsheng – als Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag
- 22 Ergonomie-Training: Rückenschule
- 23 Yoga für Einsteiger – Mit Leichtigkeit zum beweglichen Ich
- 24 Pilates
- 25 UKBfit
- 26 UKBfit: Aktive Pause
- 27 UKBfit: Personaltraining Athletik-/Functionaltraining
- 28 Lauftreff – mit Kolleg\*innen draußen unterwegs
- 30 Impuls

### kraftvoll sein

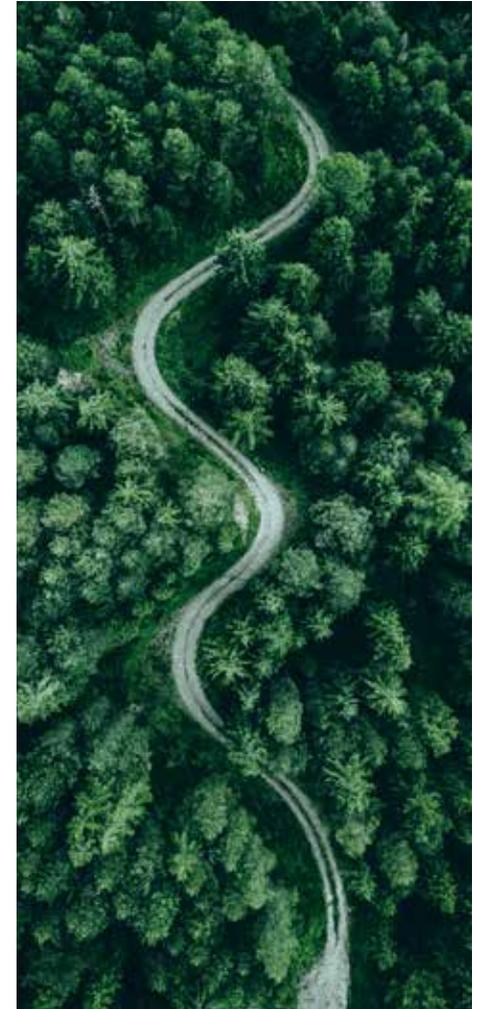
- 32 Digitaler Kochworkshop – Snack dich fit
- 33 INA – ICH nehme ab  
Ihr Weg zum Wohlfühlgewicht
- 34 Workshop "Herzgesund am Arbeitsplatz"
- 35 Box dich durch – Workshop zur Resilienzförderung
- 36 ZRM® – ressourcenorientiert denken, fühlen, handeln
- 37 Persönliche Veränderungsfähigkeit stärken
- 38 Umgang mit Aggressionen, Konflikten und Grenzüberschreitungen
- 39 Mentale Fitness – Mentale Stärke
- 40 15-Minuten-Auszeit in der Klinikkirche
- 42 Impuls

### Vorbild sein

- 45 Shared Responsibility Approach für Personalverantwortliche
- 46 Mobbing in der Ausbildung – Hinschauen und Handeln
- 47 Gesund und sicher führen – Mitarbeiterfürsorge am UKB
- 48 Impuls

### informiert sein

- 50 Interessante Informationen
- 52 Kalender
- 56 Anmeldeinformationen
- 58 Teamangebote und Beratungsformate





*gelassen sein*

## 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 analysieren ihre eigene Arbeitsweise und gehen den Ursachen von Zeitproblemen und ihren Störfaktoren auf den Grund.

Sie 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. Ein effizientes Selbstmanagement und eine effektive Gestaltung des Arbeitsgebietes schaffen die Voraussetzung, die eigenen Prioritäten im Auge zu behalten.

### Termin

28.02.2024

### Termin

06.11.2024

### Zielgruppe

alle Interessierten

### 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 Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, das Programm Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR) nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn kennenzulernen. In interaktiven Impulsvorträgen werden zentrale Konzepte des MBSR vorgestellt. Dabei geht es vor allem um die Stressreaktion, Stresskumulation und Erschöpfung sowie den Umgang mit schwierigen Gefühlen. Zudem 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.

Die zwei Tage bieten Ihnen die Gelegenheit, aus dem Getriebensein des Alltags auszuweichen. Sie nehmen sich Zeit, still sein zu dürfen, nichts „tun“ zu müssen, sondern sich auf sanfte und liebevolle Weise berühren zu lassen vom Wunder des jetzigen Augenblicks.

Nach Besuch dieses 2-tägigen Einführungskurses können Sie darüber hinaus an dem 8-wöchigen Programm MBSR teilnehmen.

### Termin

23.05.2024 und 20.06.2024

### Termin

03.09.2024 und 30.09.2024

### Zielgruppe

alle Interessierten

### Trainerin

**Ellen Schepp-Winter**  
Diplom Pädagogin, MBSR-Lehrerin,  
Gestalttherapeutin

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



## Natur pur – Ruhe finden und Kraft tanken im Wald

Wir verbringen Zeit im Kottenforst: Erleben Sie die entspannende und beruhigende Wirkung der Natur im Sinne des japanischen „Waldbadens“ und erfahren Sie den Wald mit allen Sinnen. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit einfache aber wirkungsvolle Entspannungsübungen kennenzulernen, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können, um Stress abzubauen. Sie schulen Ihre eigene Wahrnehmung und fördern zugleich Ihre eigene Achtsamkeit und Entspannung.

Dieser Kurs findet nur bei geeignetem Wetter statt. Je nach Wetterlage muss der Kurs evtl. kurzfristig abgesagt werden. Prüfen Sie daher bitte auch noch am Veranstaltungstag Ihre E-Mailadresse, mit der Sie sich angemeldet haben.

Bitte tragen Sie ans Wetter angepasste, robuste Kleidung und denken Sie an Sonnenschutz, Mückenschutz- und Zeckenschutz. Bringen Sie sich ggf. etwas zu trinken mit (zuckerfreie Getränke locken keine Wespen an). Eine kleine Sitzunterlage ist sinnvoll.

### Termin

04.06.2024

### Zielgruppe

alle Interessierten

### 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**.



## 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.

Steigern Sie Ihre Kompetenzen, auf andere Menschen einzugehen, Ihre Konfliktfähigkeit zu verbessern und zwischenmenschlichen Problemen konstruktiv zu begegnen.

### Termin

07.10.2024-08.10.2024

### Zielgruppe

alle Interessierten

### 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

In acht wöchentlichen Gruppentreffen à 2,5 Stunden lernen Sie das MBSR-Programm (Mindfulness Based Stress Reduction) von Dr. Jon Kabat-Zinn intensiv kennen.

Das Programm beinhaltet Meditationsübungen im Sitzen und Liegen, achtsame Übungen zur Körperwahrnehmung sowie kurze theoretische Einheiten zu Stressauslösern und individuellen Stressreaktionen. Die Teilnahme am Achtsamkeitstraining setzt die Bereitschaft voraus, zuhause täglich ca. 45 Minuten zu üben. Auf diese Weise wird die Praxis zum Teil Ihres Alltags. Zur Unterstützung der täglichen Übung erhalten Sie Audiomaterial mit den Übungsanleitungen und schriftliches Begleitmaterial.

Der Kurs findet in Ihrer Freizeit, in den Räumen der IndiTO Training, Bildung und Beratung, Estermannstr. 204, 53117 Bonn statt.

Dabei wird ein Teil der Kosten vom UKB übernommen und der andere Teil an Sie per Rechnung geschickt. Sie können allerdings nach erfolgreichem Abschluss des Kurses eine Bezuschussung bei der Krankenkasse beantragen, da der Kurs bei der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert ist.

### Termin

07.10.2024-09.12.2024

### Zielgruppe

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

### Trainerin

Ellen Schepp-Winter,  
Diplom Pädagogin, MBSR-Lehrerin,  
Gestalttherapeutin

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 Patientinnen und Patienten dreht,

schauen wir im Seminar empCARE ganz bewusst und intensiv auf die Bedürfnisse der Pflegenden selbst.

- » Welche Situationen sind für mich herausfordernd?
- » Welche Emotionen löst der Patient/ die Patientin 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/dem Patienten 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/ Geburtshelfer herzlich willkommen sind.

### Termin

04.11.2024-05.11.2024

Coachingsitzung: 11.12.2024

### 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**.



## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)

In diesem Seminar lernen Sie die Methode der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson kennen. Durch die zugängliche und vor allem leicht zu erlernende Technik zur allgemeinen Entspannung der Muskeln verringert sich neben der Aktivität der Nerven auch die psychische Anspannung. Dabei werden Muskelgruppen bewusst angespannt und wieder entspannt.

Zudem lernen Sie den kompletten Ablauf einer Ganzkörper-Übung und kleine Übungen für unterwegs kennen, die Ihnen im Alltag weiterhelfen können.

Bequeme Kleidung, die auch Übungen im Liegen zulässt und die tiefes Atmen nicht behindert, wird empfohlen.

Mit schlichten und wirkungsvollen Übungen sollen Sie Entspannung im Berufsalltag sowie daheim in kurzer Zeit erlangen können und Ihre eigene Körperwahrnehmung verbessern.

### Termin

05.11., 12.11., 19.11.2024

### Zielgruppe

alle Interessierten

### 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**.



## 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 Seminar werden Sie Ihren eigenen Umgang mit Belastungen besser kennen lernen und für sich Möglichkeiten erarbeiten, wie Sie den Herausforderungen des Alltags gestärkt entgegentreten können.

Wir arbeiten interaktiv und gruppenorientiert. Bringen Sie also gerne konkrete Beispiele/Situationen aus Ihrem (Berufs-) Alltag mit. Zum Beispiel: Wo/Wann fällt es mir schwer mich abzugrenzen, selbstfürsorglich zu sein oder meine Bedürfnisse wahrzunehmen?

### Termin

20.11.2024

### Zielgruppe

alle Interessierten

### 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**.



## IMPULS

Positive Affirmationen:  
Motivationskick für jeden Tag

Positive Affirmationen dienen der Bestätigung der eigenen Fähigkeiten und des eigenen Wertes. Sie werden oft auch als "Glaubenssätze" bezeichnet, die sich durch mehrmaliges Nachsprechen als real anfühlende Gedanken festigen.

Psychologische Studien an der Stanford Universität belegen, dass unser Fühlen, Denken und Handeln zusammenhängen. Wenn Sie Ihre Gedanken durch positive Affirmationen langanhaltend verändern, lassen sich Situationen, in denen Sie sich ängstlich, traurig oder zornig fühlen, besser bewältigen.

4 positive Affirmationen für jede Lebenslage:

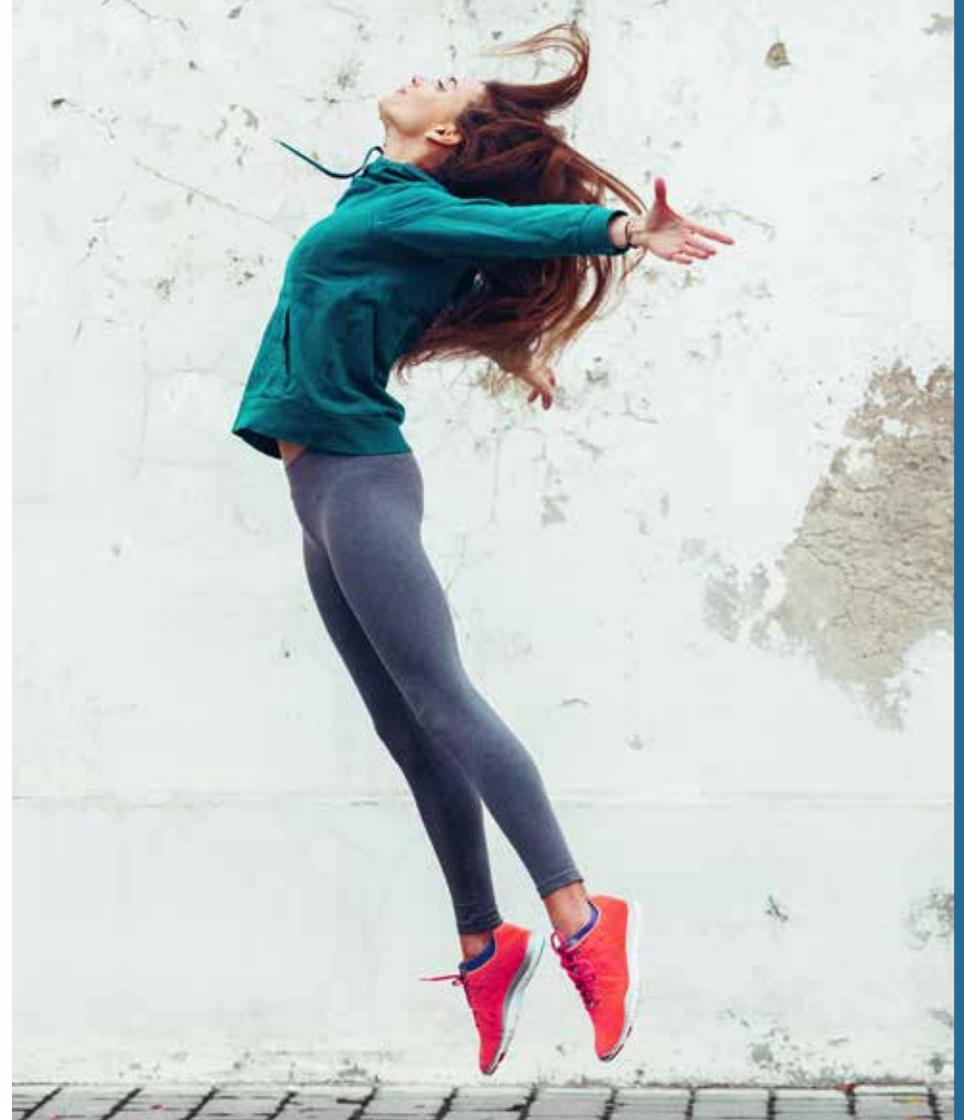
*"Ich glaube fest an meine Ziele"*

*"Ich vertraue meiner Intuition"*

*"Ich kann nicht immer kontrollieren was passiert - Aber wie ich damit umgehe"*

*"Es gibt immer etwas Gutes, ich muss es nur sehen"*

Quelle: [soulsweet.de](http://soulsweet.de) und [karrierebibel.de](http://karrierebibel.de)



## Mobilitytraining – Bewegungsübungen für den Alltag

Nichts ist wichtiger als Bewegung regelmäßig in unseren Alltag zu integrieren. Die Beweglichkeit aller Gelenke und eine kraftvolle und koordinierte Muskulatur ist der Grundstein für einen gesunden und schmerzfreien Körper.

Mit diesem Mobilitytraining lernen Sie praktische Übungen und erlangen Hintergrundwissen zum Thema „Bewegung im Alltag“. Sie mobilisieren u.a. Ihre Wirbelsäule, Hüfte, Knie, Füße sowie Schultern und stabilisieren Ihre Gelenke durch Kraft und Koordination.

Mit professioneller Anleitung gestalten Sie Ihren persönlichen Übungsplan und erlernen die richtige Ausführung eines Hometraining. Erarbeiten Sie wie Sie präventiv gegen Gelenkschmerzen vorgehen oder diese lindern können.

### Termin

17.01.2024

### Termin

21.02.2024

### Zielgruppe

alle Interessierten, jedoch nicht bei akuten Gelenkbeschwerden

### Trainerin

**Annette Unkel**

Physiotherapeutin, Diplomsportlehrerin

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



## 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

31.01.2024

### Termin

14.02.2024

### Zielgruppe

alle Interessierten

### 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 45 Minuten

Du hast KAHA® kennengelernt und möchtest nun dranbleiben, oder du möchtest das Fitnesskonzept erst kennenlernen? Der Kurs findet einmal wöchentlich mit einer 45-minütigen Unterrichtseinheit 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 Kurseinheit besteht aus mehreren 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 zwischen dem  
28.02.2024-27.03.2024

### 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**.



## Qigong Yangsheng – als Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag

Qigong ist ein Sammelbegriff für vielfältige Übungsmethoden, die in China entwickelt wurden und sich in unterschiedlicher Weise mit der Lebenskraft beschäftigen. Das eigene Bemühen um Gesunderhaltung und Heilung ist ein aktiver Teil im Rahmen der traditionellen chinesischen Medizin.

Die Übungen im Qigong umfassen: Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen sowie die geistigen Übungen der Konzentration und Imagination. Sie können im Sitzen, Stehen und Gehen ausgeführt werden. Zudem können sie unabhängig vom Alter und Gesundheitszustand ausgeführt werden und lassen sich gemäß den individuellen Bedingungen anpassen. Mithilfe der Übungen können körperliche, seelische und geistige Funktionen reguliert und gestärkt werden.

Die Teilnehmer\*innen profitieren von dem breiten Anwendungsbereich: Sie schulen ihre Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit, bilden und halten Ihre Gesundheit – Sie gehen letztlich entspannt und gestärkt aus dem Kurs.

### Termin

12.03.2024

### Zielgruppe

alle Interessierten

### 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**.



## 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 Einsatz geeigneter 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.

Wir alle am UKB belasten unseren Rücken täglich. Ob wir auf Station, im OP, in der Werkstatt oder Küche, draußen oder am Schreibtisch arbeiten. Zeit Ihrem Rücken etwas zurück zu geben.

### Termin

18.03.2024, Follow up 29.04.2024

### Termin

02.09.2024, Follow up 28.10.2024

### Zielgruppe

alle Interessierten

### Trainerin

Birthe Köppchen, Felicitas Langer  
Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin

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



## Yoga für Einsteiger – Mit Leichtigkeit zum beweglichen Ich

Yoga ist ein sehr altes ganzheitliches System aus Indien und bedeutet „Einheit“. Es besteht aus einer Reihe geistiger und körperlicher Praktiken und hilft dabei Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die bekanntesten Yoga-Praktiken in der westlichen Welt sind die Asanas (Körperübungen), die Pranayama (Atemübungen) und die Meditation.

In der Asana-Praxis werden Bewegung und Atmung miteinander verbunden. Dadurch steigt die Konzentrationsfähigkeit und die Körperwahrnehmung wird gefördert. Bei regelmäßiger Praxis profitieren sowohl Körper und Geist. Ein beweglicher, bewohnter Körper fühlt sich leichter und stärker an. Gelassenheit und Resilienz begleiten und unterstützen Sie im Alltag.

Ziel der Yoga-Praxis ist es Ihnen einen Rahmen zu ermöglichen, in dem die Person den Blick nach innen richtet und sich von den Anforderungen des Alltags zurückzieht.

Dieser 2-stündige Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit die Yogapraxis kennenzulernen und auszuprobieren.

### Termin

21.03.2024

### Termin

26.09.2024

### Zielgruppe

alle Interessierten

### Trainerin

Vasiliki Stavrinou  
Physiotherapeutin, Yogalehrerin

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



## Pilates

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. Es wird ein Kurs am Vormittag, ein Kurs am frühen Abend und ein Kurs am späten Abend angeboten.

Sie können jeweils 10 Termine buchen, bei denen eine Teilnahmegebühr für Sie anfällt. Melden Sie sich über das CPE-Kursprogramm an, um mehr zu erfahren und entscheiden sich mit der Anmeldung, wann Sie regelmäßig Pilates über 10 Einheiten trainieren wollen.

### Termine

Dienstags ab dem 09.04.2024  
Mittwochs ab dem 10.04.2024  
Freitags ab dem 12.04.2024

### Ort

Rochusstraße 206-208  
53123 Bonn-Duisdorf

### Zielgruppe

alle Interessierten

### Trainerin

**Kristina Sender**  
zertifizierte Polestar Pilates Trainerin,  
Mitglied im Deutschen Pilates Verband

Weitere Informationen wie beispielsweise die Teilnahmegebühr und 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.

(Gebäude 23 im 3UG) oder melden Sie sich per E-Mail

[jannik.boelch@ukbonn.de](mailto:jannik.boelch@ukbonn.de)

oder

[daniel.berner@ukbonn.de](mailto:daniel.berner@ukbonn.de)

### Wir bieten

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

### Trainer

**Jannik Bölch & Daniel Berner**  
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 Kolleginnen und Kollegen 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 Interessierten  
Abteilungen/Stationen

### Trainer

Jannik Bölch & Daniel Berner  
Sportliche Leitung UKBfit

**Informationen und Anfrage** nach verfügbaren Slots per E-Mail an [jannik.boelch@ukbonn.de](mailto:jannik.boelch@ukbonn.de) oder [daniel.berner@ukbonn.de](mailto:daniel.berner@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 einem Kasten Wasser
- » einen Gegenstand über den 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 Interessierten

### Trainer

Jannik Bölch & Daniel Berner  
Sportliche Leitung UKBfit

**Informationen und Anfrage** nach verfügbaren Slots per E-Mail an [jannik.boelch@ukbonn.de](mailto:jannik.boelch@ukbonn.de) oder [daniel.berner@ukbonn.de](mailto:daniel.berner@ukbonn.de)

## Lauftreff – mit Kolleginnen und Kollegen draußen unterwegs

Laufinteressierte Kolleginnen und Kollegen 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. 60 Minuten zurückgelegt. Ein wenig Lauferfahrung ist hilfreich aber nicht zwingend erforderlich.

Bei akzeptablem Wetter findet der Lauftreff jeden Mittwoch um 16:15 Uhr statt. Im Winter kann es tageslichtabhängig etwas früher werden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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

### Keine Lust mehr, allein zu joggen? Nicht motiviert genug?

Das ändert sich bei unserem Lauftreff

**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

### Wo kann ich weitere Informationen finden?



Quelle: Deutsche Herzzstiftung und Barmer



*kraftvoll sein*

## Digitaler Kochworkshop – Snack dich fit

In Ihrem Alltag zwischen Beruf und Privatleben bleibt oft keine Zeit, um gesunde Mahlzeiten zu kochen? Mit Freude am gemeinsamen Kochen lernen Sie wie Sie sich leckere und gleichzeitig gesunde Gerichte mit wenig Aufwand zubereiten können.

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 zu jedem Termin zwei kleine und jeweils unterschiedliche 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

30.01.2024 Online

### Termin

05.06.2024 Online

### Termin

08.10.2024 Online

### Zielgruppe

alle Interessierten

### Trainerin

Anja Jung

Dipl. Oecotrophologin

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



## INA – ICH nehme ab Ihr Weg zum Wohlfühlgewicht

In dem Kurs "ICH nehme ab" gibt es keine Verbote, sondern Anregungen, die Sie individuell übernehmen können. Sie verringern Ihr Gewicht mit Bewegung und Entspannung sowie mit Hilfe einer ausgewogenen Ernährung, in der Sie Ihre Vorlieben berücksichtigen. Die mitgelieferten Rezepte sind familientauglich und die Zutaten in gängigen Supermärkten erhältlich.

Ziel ist es in kleinen Schritten zum langfristigen Erfolg zu kommen. So werden nach und nach neue Ernährungs- und Verhaltensmuster zum Teil Ihres gelebten Alltags und führen zu einer dauerhaften Gewichtsreduktion. Hinzu kommt, dass Abnehmen in einer Gruppe motivierender ist und gerade bei INA einfach mehr Spaß macht.

Der Kurs findet in Ihrer Freizeit, in den Räumen der Praxis ess-concept in der Bonner Innenstadt statt. Dabei wird ein Teil der Kosten vom UKB übernommen und der andere Teil an Sie per Rechnung geschickt. Sie können allerdings nach erfolgreichem Abschluss des Kurses eine Bezuschussung bei der Krankenkasse beantragen, da der Kurs bei der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert ist.

### Termin

20.02.2024-02.07.2024  
12 Abendtermine

### Termin

05.09.2024-06.03.2025  
12 Abendtermine

### Zielgruppe

alle Interessierten

### Trainerin

Dr. Gabi Franke-Ullmann

promovierte Immunologin, Ernährungswissenschaftlerin und zertifizierte INA-Kursleiterin

### Sonja Müller

Ernährungswissenschaftlerin und zertifizierte INA-Kursleiterin

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



## Workshop "Herzgesund am Arbeitsplatz"

Unsere Gesundheit ist unser höchstes Gut. Und wir selbst haben einen Großteil davon in den eigenen Händen.

Aber im hektischen Berufsalltag bleibt unsere Gesundheit viel zu oft auf der Strecke. Und in der Freizeit bleibt auch nicht immer ausreichend Zeit, um etwas für die eigene Gesundheit zu machen.

Wir möchten Sie gerne dabei unterstützen, einen insgesamt herzgesunden Lebensstil zu führen, und zwar bereits während der Arbeitszeit, so dass der Sport in der Freizeit dann nur noch das I-Tüpfelchen bildet.

In unserem 1,5 stündigen Workshop „Herzgesund am Arbeitsplatz“, möchten wir gerne gemeinsam mit Ihnen die Säulen eines gesunden Lebensstils erarbeiten und nach ganz praktischen und alltagstauglichen Wegen suchen, wie sich das in Ihren speziellen Arbeitsalltag integrieren lässt. Da sich der Arbeitsalltag von Mitarbeiter\*innen mit vorwiegend sitzender Tätigkeit vom Arbeitsalltag von Ärztinnen und Ärzten sowie Pflegepersonal unterscheidet, werden separate Workshoptermine angeboten.

### Termin

13.03.2024

### Termin

22.05.2024

### Zielgruppe

Für Pflegepersonal, Ärzte und Ärztinnen sowie Berufsgruppen mit hauptsächlich sitzender Tätigkeit

### Trainer

**Dr. med. Ursula Manunzio**  
Sportmedizinerin, Ärztin für Prävention und Rehabilitation (DGPR), Ernährungsmedizinerin

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

23.04.2024

### Zielgruppe

alle Interessierten

### Trainer

**Christoph Teege**  
Boxcoach

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



## 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 Kolleginnen und Kollegen 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? Wenn Sie diese Themen kennen und merken, dass Sie sich müde und erschöpft fühlen und ihre Motivation nachlässt, obwohl Sie Ihren Job eigentlich mögen, dann ist dieses Seminar genau das Richtige für Sie.

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

15.05.2024-16.05.2024

### Zielgruppe

alle Interessierten

### Trainerin

Anne Bonn

Kommunikationstrainerin und Coach

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



## Persönliche Veränderungsfähigkeit stärken

In diesem Seminar geht es darum eine andere Perspektive zu Veränderungen und Leistungsdruck einzunehmen. Wie kann ich besser mit Veränderungen umgehen und was hilft mir, um mich von Leistungsdruck nicht herunterziehen zu lassen?

Sie beschäftigen sich mit Ihren Antreibern und Glaubenssätzen und wandeln sie in eine Fundgrube für Talente und Erlauber um, die Sie dabei unterstützen auch bei Leistungsdruck souverän zu bleiben und Ihre persönliche Veränderungsintelligenz zu stärken.

Der Nutzen des Seminars ist, sich selbst und die eigenen Stärken, aber auch Schwächen besser kennen zu lernen. Sich auf sich selbst, die eigene Wahrnehmung und Intuition zu verlassen und diese gekonnt einsetzen zu können. Sich selbst zu vertrauen, schafft generelles Vertrauen, auch das Vertrauen in Veränderungen. Veränderung schafft Wachstum.

Durch verständliche und anschauliche Methoden und Werkzeuge, die im Rahmen des Seminars trainiert werden, kann der Umgang mit diesen Themen leicht in den Alltag integriert werden.

### Termin

05.06.2024-06.06.2024

### Zielgruppe

alle Interessierten

### Trainerin

Nicole Vorberg

Staatlich geprüfte Betriebswirtin, Coach (dvct, DBCA)

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 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

28.08.2024-29.08.2024

### Zielgruppe

alle Interessierten

### Trainerin

Dimitria Bouzidou  
Gewaltpräventionstrainerin,  
Supervisorin (DGSv)

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



## Mentale Fitness – Mentale Stärke

Die mentale Fitness und Stärke ist ebenso wichtig wie die körperliche Gesundheit. Sie hilft gut durch Belastungssituationen zu kommen und wirkt sich auf alle Lebensbereiche aus.

In diesem Kurs steht die Sensibilisierung für die eigenen Fertigkeiten im Mittelpunkt, die es Ihnen ermöglichen den Anforderungen des Berufsalltags bewusster, stressfreier und aktiver begegnen zu können. Sie lernen präventive Verhaltensweisen, um dauerhaft Leistungskraft und Leistungslust zu verbessern.

Mithilfe von Impulsvorträgen, Einzel- und Paararbeiten sowie Reflexionen im Plenum lernen Sie die eigenen Ressourcen wieder wahrzunehmen, bewusster mit Ihnen zu haushalten und sie aktiv zur Stärkung einzusetzen.

### Termin

30.10.2024

### Zielgruppe

alle Interessierten

### Trainerin

Simone Kretz  
Diplom Sozialarbeiterin,  
zertifizierte Präventionskurs Trainerin

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



## 15-Minuten-Auszeit in der Klinikkirche

Jeweils am ersten Donnerstag im Monat lädt die ev. Klinikseelsorge am UKB zu einer Auszeit am Mittag in die Klinikkirche ein: Einen Moment innehalten und zur Ruhe kommen, gemeinsam schweigen, einen spirituellen Gedanken hören und neue Kraft schöpfen. Der Dreiklang von Schweigen – Hören – Schweigen im Raum der Klinikkirche bietet Ihnen die Möglichkeit, sich für eine Weile aus Betriebsamkeit und Hektik zurückzuziehen.

Alle Mitarbeitenden der Klinikseelsorge am UKB stehen Ihnen darüber hinaus bei persönlichen Sorgen oder Nöten gerne für ein Gespräch zur Verfügung, unabhängig von religiöser oder weltanschaulicher Prägung.

### Termin

1. Donnerstag im Monat,  
12.00-12.15 Uhr

### Ort

Klinikkirche,  
zentral gelegen neben Gebäude 52

### Zielgruppe

alle Interessierten

### Anbieter

Klinikseelsorge am UKB,  
Pfarrerin Dr. Annette Schmitz-Dowidat

Weitere Informationen zur Klinikseelsorge  
finden Sie auf unserer Internetseite



# IMPULS

## Schlüpfatmen

Das Schlüpfatmen ist ganz einfach: So schlüpfen Sie in den Frühling:

Spitzen Sie die Lippen, als ob Sie einen Strohhalm umschließen würden. Nun atmen Sie durch diesen Strohhalm die Frühlingsluft mindestens sechsmal ganz langsam und genussvoll ein. Das Ausatmen geht dadurch ganz leicht und selbstverständlich. Stellen Sie sich vor, was Sie alles einatmen möchten:

- *Gelassenheit*
  - *Kraft*
  - *Ruhe*

Stellen Sie sich dabei die kleinen funkelnden Wasserperlen vom Morgentau vor, die Sie genüsslich aufsaugen.

Fangen Sie morgens beim Aufstehen mit dem Schlüpfatmen an und wiederholen Sie es, wenn Sie sich bedrückt oder ängstlich fühlen. Dadurch lassen sich körperliche und emotionale Verspannungen lösen und Ihre Brust zugleich dehnen.

*Quelle: Dr. med. Claudia Croos-Müller*



## Shared Responsibility Approach für Personalverantwortliche

Wer als Personalverantwortliche\*, 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

19.03.2024

### 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**.



Vorbild sein

## Mobbing in der Ausbildung – Hinschauen und Handeln

Für Sie als Pädagoginnen und Pädagogen 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 Mobblings 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 but 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

10.06.2024

### 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**.



## Gesund und sicher führen – Mitarbeiterfürsorge am UKB

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. Daher nimmt die Selbstfürsorge einen wichtigen Stellenwert in diesem Kurs ein

### Termin

04.09.2024-05.09.2024

### Zielgruppe

Führungskräfte

### Trainer\*innen

Dr. Dario Zarembo

M.Sc. Psychologie

Petra Zarbock

Geschäftsbereichsleitung GB 1

Dr. med. Tanja Menting

Leitende Betriebsärztin

Fabian Kahlenberg

Fachkraft für Arbeitssicherheit

Sabine Heinrich

Betriebl. Eingliederungsmanagement

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

**Führungskompetenz.**



# IMPULS

## Digital Detox

Digital Detox bedeutet "digitales Entgiften" und ist eine Gegenbewegung zum derzeitigen Online-Rausch.

Das Smartphone ist im Dauergebrauch als Wecker, Kalender, oder Kommunikationsmittel.

Diese Tricks können Ihnen zu einer Pause vom Online-Rausch verhelfen:

### **Smartphone-freie Zeiten:**

Zeiträume, in denen Sie das Smartphone nicht benutzen

### **Smartphone-freie Orte:**

Tabuzonen, wie das Schlafzimmer festlegen

### **Einbeziehung des Umfeldes:**

Den Druck, sofort auf Nachrichten zu reagieren, loswerden

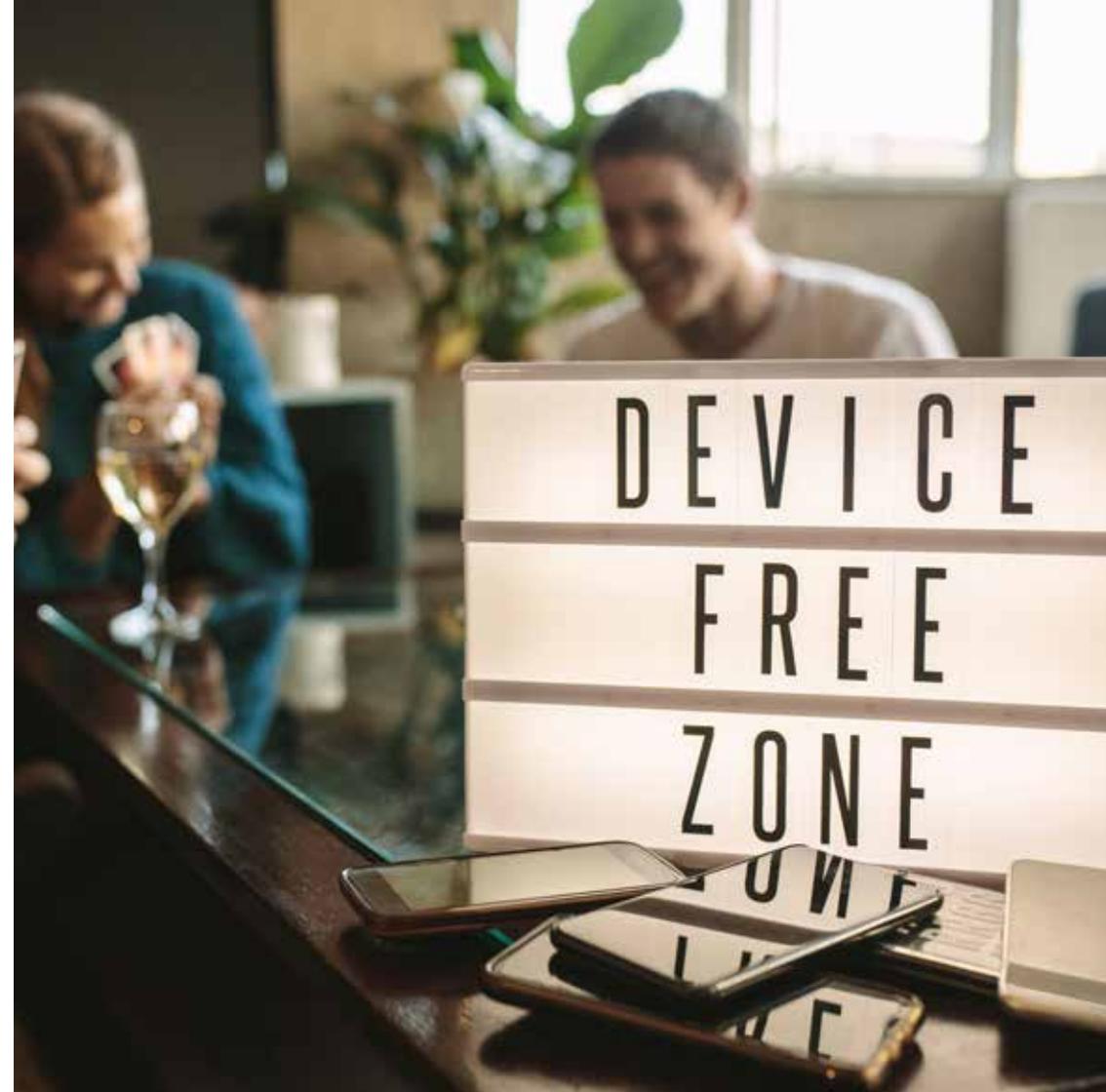
### **Ablenkungen abschalten:**

Pushnachrichten und neue Mitteilungen ausschalten

### **Entdeckung von Alternativen:**

Zurück zu analogen Alltagshilfen (z.B. Wecker)

*Quelle: Die Techniker Krankenkasse*



## Interessante Informationen



Hier erhalten Sie einen Überblick über alle Angebote im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) am UKB  
[www.ukbonn.de/ueber-uns/bgm](http://www.ukbonn.de/ueber-uns/bgm)

## Stress und Burnout



<https://www.psyga.info/>



Hier finden Sie u.a. auch einen Ratgeber für Führungskräfte sowie viele Informationen für Beschäftigte.  
<https://www.psyga.info/unsere-angebote>



Themenregal „Gefährdungsbeurteilungen psychische Belastung“  
[mediathek.sicheres-krankenhaus.de](http://mediathek.sicheres-krankenhaus.de)

## Bewegung und Ernährung



Sportangebot der Universität Bonn  
[www.sport.uni-bonn.de/sportangebot](http://www.sport.uni-bonn.de/sportangebot)



Die „Betriebssportgemeinschaft Stadtwerke Bonn 1949“ e. V. ist ein Verein, der allen – auch den UKB-Mitarbeiter\*innen – offensteht.  
[www.bsg-swb.net](http://www.bsg-swb.net) bsg-swb.ne



Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung  
[www.in-form.de](http://www.in-form.de)



Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.  
[www.dge.de](http://www.dge.de)

## Gesundheit am Arbeitsplatz



Überblick über Gesundheitsthemen bei der AOK, u.a. Tipps für den Umgang mit New Work oder Bewegung am Arbeitsplatz  
<https://www.aok.de/fk/betriebliche-gesundheit/>

## Alle Termine in der Übersicht

Termine 2024	Seminare	Seite
<b>Januar</b>		
17.01.	Mobilitytraining – Bewegungsübungen für den Alltag	18
30.01.	Digitaler Kochworkshop – Snack dich fit	32
31.01.	KAHA® – ein Bewegungsprogramm für Körper, Geist und Seele	19
<b>Februar</b>		
14.02.	KAHA® – ein Bewegungsprogramm für Körper, Geist und Seele	19
20.02. – 02.07.	INA – ICH nehme ab Ihr Weg zum Wohlfühlgewicht	33
21.02.	Mobilitytraining – Bewegungsübungen für den Alltag	18
28.02.	Effektives Zeit- und Selbstmanagement	08
28.02. – 27.03.	KAHA® Kursreihe – 5x 45 Minuten	20
<b>März</b>		
12.03.	Qigong Yangsheng – als Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag!	21
13.03.	Workshop "Herzgesund am Arbeitsplatz"	34
18.03. Follow up: 29.04.	Ergonomie-Training: Rückenschule	22
19.03.	Shared Responsibility Approach für Personalverantwortliche	45
21.03.	Yoga für Einsteiger – Mit Leichtigkeit zum beweglichen Ich	23
<b>April</b>		
Dienstags ab dem 09.04 Mittwochs ab dem 10.04 Freitags ab dem 12.04	Pilates	24
23.04.	Box dich durch – Workshop zur Resilienzförderung	35

Termine 2024	Seminare	Seite
<b>Mai</b>		
15.05 – 16.05.	ZRM® – ressourcenorientiert denken, fühlen, handeln	36
22.05.	Workshop "Herzgesund am Arbeitsplatz"	34
23.05. Follow up 20.06.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn	09
<b>Juni</b>		
04.06.	Natur pur – Ruhe finden und Kraft tanken im Wald	10
05.06.	Digitaler Kochworkshop – Snack dich fit	32
05.06. – 06.06	Persönliche Veränderungsfähigkeit stärken	37
10.06.	Mobbing in der Ausbildung – Hinschauen und Handeln	46
<b>Juli</b>		
<b>August</b>		
28.08. – 29.08.	Umgang mit Aggressionen, Konflikten und Grenzüberschreitungen	38
<b>September</b>		
02.09. Follow up 28.10.	Ergonomie-Training: Rückenschule	22
03.09. Follow up 30.09.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jon Kabat-Zinn	09
04.09. – 05.09.	Gesund und sicher führen – Mitarbeiterfürsorge am UKB	47
05.09.24 – 06.03.25	INA – ICH nehme ab Ihr Weg zum Wohlfühlgewicht	33
26.09.	Yoga für Einsteiger – Mit Leichtigkeit zum beweglichen Ich	23

## Alle Termine in der Übersicht

Termine 2024	Seminare	Seite
Oktober		
07.10. – 08.10.	Emotionale Intelligenz – Der intelligente Umgang mit Gefühlen	11
07.10. – 09.12.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit – 8 Wochen Kurs	12
08.10	Digitaler Kochworkshop – Snack dich fit	32
30.10	Mentale Fitness – Mentale Stärke	39
November		
05.11/12.11/ 19.11	Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR)	14
06.11	Effektives Zeit- und Selbstmanagemet	08
04.11-05.11	Patientenkontakt gut gestalten – gesund bleiben mit empCARE	13
20.11	Was mich stark macht – Resilienz fördern	15
Dezember		
11.12	Patientenkontakt gut gestalten – gesund bleiben mit empCARE (Coachingsitzung)	13





oder  
[www.ukbonn.de/cpe/kursprogramm/](http://www.ukbonn.de/cpe/kursprogramm/)

 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.



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 Interessierten

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 Rubrik:

- Arbeits- und Gesundheitsmanagement
- Arbeitskräfteentwicklung

## Angebote für Teams

Zusammen können wir mehr bewirken!

Sie wollen Ihr Team durch eine Teambildungsmaßnahme, gemeinsame Fortbildung oder einen gemeinsamen Workshop fördern? Das CPE unterstützt Sie gerne. Wir organisieren bedarfsgerecht gemeinsam mit Ihnen Teambildungsmaßnahmen, Workshops oder Fortbildungen aus verschiedenen Kompetenzbereichen zur Weiterentwicklung Ihres Teams.

Viele unserer Kurse aus dem offenen Kursprogramm eignen sich auch als Exklusivangebote für Teams. Sie haben eigene Ideen oder Vorstellungen und möchten zur Gestaltung Ihres Teamangebotes beraten werden? Wir besprechen gerne mit Ihnen, was Ihr Team benötigt und erstellen gemeinsam ein individuelles Konzept. Anfragen gerne über den Themenbereich „Teamangebote“ in unserem Kontaktformular:



Darüber hinaus bietet das CPE Beratungsangebote wie Coaching, Supervision, Prozessbegleitung zur Teamentwicklung an. Unter folgendem Link finden Sie die entsprechenden Informationen zu den internen Beratungsangeboten für Mitarbeiter\*innen am UKB.



## Inspiration: Mögliche Kurse für Ihr Team

- Bezugspflege in der Psychiatrie
- Humor verbindet
- Generationenmodelle
- KravMaga
- Intuitives Bogenschießen
- Patientenkontakt gut gestalten – EmpCARE
- Yoga Schnupperkurs
- Kaha Schnupperkurs
- Pilates Schnupperkurs
- Box Dich durch / frei
- Laiengerechte Patient\*innenkommunikation
- Umgang mit Tod und Sterben
- Psychosoziale Akuthilfe
- Psychosoziale Krisen erkennen
- Deeskalationstraining
- Agile Methoden (Überblick und Einführung)
- Design Thinking

Centrum für  
Personalentwicklung  
Venusberg-Campus 1  
53127 Bonn

