

Betriebliches Gesundheitsmanagement Work-Private-Life-Balance Seminarangebote 2022



Centrum für
Personal-
Entwicklung

ukb universitäts
klinikumbonn

Inhalt

05 Vorwort

07 Impuls: Schlüpfatmung

gelassen sein

08 Was mich stark macht: Resilienz fördern

09 Emotionale Intelligenz – Der intelligente Umgang mit Gefühlen

10 Selbstfürsorge und Umgang mit Belastung am Arbeitsplatz

11 Resilienztraining

12 Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn / Einführungskurs

13 empCare: Ein Weg zur Selbstpflege

14 Selbstmanagement

15 Stressbewältigung durch Achtsamkeit / 8-Wochen-Kurs

16 Auszeit am Mittag

17 Impuls: Die Arme schwingen

bewegt sein

18 Qigong Yangsheng

19 Ergonomie-Training: Rückenschule

20 KAHA® – ein Bewegungsprogramm für Körper, Geist und Seele

21 Pilates Schnupperworkshop

22 Yoga Schnupperworkshop

23 Lauftreff – mit Kolleg*innen draußen unterwegs!

24 UKBfit

25 UKBfit – Präventionskurs

26 UKBfit – Personaltraining / Athletic Functionaltraining

27 UKBfit – Aktive Pause

28 Impuls: Kopf hoch

29 Keine Angst vor fremden Tränen

kraftvoll sein

31 Stärken- und Schwächenprofil

32 Unbeschadet durch Konflikte kommen – auf der Basis der Gewaltfreien Kommunikation

33 UHA! Was passiert hier gerade? **Unhöfliches, Herablassendes oder Aggressives Verhalten** am Arbeitsplatz

34 Umgang mit Aggressionen, Konflikten und Grenzüberschreitungen

35 ZRM®- ressourcenorientiert denken, fühlen, handeln

36 Kooperation am Arbeitsplatz

37 Impuls: Breitbeinig stehen

Vorbild sein

38 Gesund und sicher führen

39 empCARE - Train the Trainer

informiert sein

42 Interessante Informationen

44 Kalender

47 Anmeldeinformationen





Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

Patient*innen bestmöglich zu versorgen und Erkenntnisse aus Forschung und Lehre in die Krankenversorgung einfließen zu lassen sind in einem Universitätsklinikum Auftrag. Das fordert Sie physisch wie psychisch. Der konstruktive und achtsame Umgang mit Stress und Belastungen ist wichtig für die persönliche Stabilität im Arbeitsalltag. Ziel des Vorstandes ist es, die Mitarbeitergesundheit im UKB zu stärken und Ihnen die Wertschätzung für Ihre Arbeit und Ihre Person zu zeigen. Gemeinsam haben wir deshalb für Sie für das Jahr 2022 interessante Fortbildungsangebote zusammengestellt.

Neu im Angebot sind folgende Veranstaltungen:

- » KAHA® - ein Bewegungsprogramm für Körper-Geist und Seele
- » Yoga-Schnupperworkshop
- » mehrmoduliges Online-Resilienztraining
- » ZRM® ressourcenorientiert denken, fühlen, handeln - Selbstmanagement-Methode mit Elementen des Zürcher Ressourcen Modells®

Aber auch bewährte Seminare werden in diesem Jahr wieder für Sie angeboten. Die Broschüre weist zudem auch auf weitere Sport- und Bewegungsangebote am UKB hin.

Wir wünschen Ihnen gute Impulse für Ihre Work-Life-Balance und freuen uns über zahlreiche Anmeldungen!

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



IMPULS

Übungs-Impuls für mehr Gelassenheit: Schlürfatmung

Schlürfatmung ist toll und herrlich einfach. Spitze deine Lippen, als ob sie einen Strohhalm umschließen würden und dann atme durch diesen Strohhalm die Luft tief ein. Ganz langsam und genussvoll, mindestens sechsmal.

Das Ausatmen geht dadurch ganz leicht und selbstverständlich.

Stell dir dabei vor, was du alles einatmen möchtest:

Ruhe, Kraft, Gelassenheit

Stell dir dabei kleine, funkelnde Wasserperlen vor, die du genüsslich aufsaugst.

Fange morgens beim Aufstehen mit Schlürfatmen an und mache es immer dann, wenn du dich beklommen oder gestresst fühlst.

*Quelle: Kopf Hoch, Das kleine Überlebensbuch von Dr. med. Claudia Croos-Müller,
Kösel-Verlag München*

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 Schicksalsschläge 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.

Termin

Kurzformat: 08.03.2022 Online

Termin

Langformat: 29.09.2022
Follow up am 24.11.2022

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**.



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 andere 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

22.03.-23.03.2022

Termin

18.10.-19.10.2022

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainer

Martin Schaab
Diplom-Pädagoge, 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**.



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

05.04.-06.04.2022

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainer

Martin Schaab

Diplom-Pädagoge, 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**.



Resilienztraining

„Resilienz kann als das Immunsystem der Psyche verstanden werden, welches uns beim Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen unterstützt“ (E. G. Amann). Die eigene Resilienz kann sich durch aktives Training verbessern.

Dieser Kurs umfasst fünf Module á zwei Stunden und vermittelt Lerninhalte der Resilienz und Achtsamkeit, die von den Teilnehmer*innen direkt aktiv ausprobiert und im Arbeitsalltag geübt werden.

Termin

14.4., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05.2022

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainer*in

Judith Hammerschmidt,
Matthias Marsall
Resilienztrainer*in

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

05.05.-06.05.2022

Termin

05.09.-06.09.2022

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainer

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**.



empCARE: Ein Weg zur Selbstpflege

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

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

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

Termin

09.06.-10.06.2022

Coachingsitzung 22.08.2022

Termin

17.11.-18.11.2022

Coachingsitzung 13.12.2022

Zielgruppe

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

Trainer*innen

Dr. Marius Deckers

M.Sc. Psychologie

Karoline Kaschull

Dipl. Psychologin, UKB

Andreas Kocks

MScN, BScN

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



Selbstmanagement

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

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

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

Termin

09.06.-10.06.2022

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainerin

Renate Hofmann-Freudenberg
Suchttherapeutin, Supervisorin (DGSv)

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



Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) 8-Wochen-Kurs

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

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.

Termin

26.10.-21.12.2022, jeweils mittwochs von 19:00-21:30 Uhr

Termin

26.10.-21.12.2022, jeweils mittwochs von 15:30-18:00 Uhr

Termin

26.10.-21.12.2022, jeweils mittwochs von 10:00-12:30 Uhr

Zielgruppe

Interessierte, die bereits am 2-tägigen Einführungskurs teilgenommen haben

Trainerin

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

Veranstaltungsort

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



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

Auszeit am Mittag

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 geistlichen 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 Interessierte

Anbieter:

Klinikseelsorge am UKB,
Pfarrerin Dr. Annette Schmitz-Dowidat

Weitere Informationen zur Klinikseelsorge finden Sie auf unserer Internetseite www.ukbonn.de/patient_innen/klinikseelsorge/



IMPULS

Übungs-Impuls für Schwung und
Beweglichkeit:
Die Arme schwingen

Du hast hoffentlich nicht vergessen
wie das geht:
Beim Gehen die Arme mitschwingen
lassen.

Übertreibe ruhig: Beginne mit einem
ganz kleinen Schwung
und steigere ihn immer mehr. Bis die
Arme richtig weit vorn und
hinten schwingen.

Es ist wie bei einer Schaukel – du
fängst mit kleinen Bewegungen
an, bis du richtig Schwung hast. Ein
herrliches Gefühl:
abheben und fliegen.

Qigong Yangsheng als Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag

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

17.03.2022

Termin

20.10.2022

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**.



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

23.03.2022, Follow up am 27.04.2022

Termin

07.09.2022, Follow up am 09.11.2022

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainerinnen

Birthe Köppchen

Physiotherapeutin, Rückenschulleiterin

Felicitas Langer

Physiotherapeutin, Rückenschulleiterin

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
18.05.2022

Zielgruppe
Alle Interessierte

Trainer*in
Annette Unkel
Physiotherapeutin, KAHA® Trainerin

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
23.06.2022

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**.



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.

Sie bekommen einen kurzen theoretischen Einblick in die Geschichte des Yoga und die Vielfalt der Yogastile und erlernen den Sonnengruß, eine feste Abfolge von Übungen, die auch selbstständig ausgeführt werden können. Außerdem werden einige stehende und sitzende Grundhaltungen erlernt, mit denen die Praxis erweitert werden kann.

Termin

23.08.2022

Termin

24.08.2022

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainerin

Jana Wunderling
Yoga-Trainerin

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



Lauftreff – mit Kolleg*innen draußen unterwegs!

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

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

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

Termin

mittwochs

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

Telefon: +49 228 287-16176

E-Mail: matthias.lenz@ukbonn.de

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 Bölch –
Sportliche Leitung UKBfit

Wo kann ich weitere Informationen finden?

Im Intranet unter Beschäftigte →
Sport & Fitness → UKBfit

UKBfit: Präventionskurs

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

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

- > rückengerechte Ausgangsposition und
Ausführung der Übung
- > effektive Übungen (individueller Widerstand,
angepasste Intensität)
- > gleichzeitiges Ansprechen vieler Muskelgruppen
durch komplexe Übungen

Termin

auf Anfrage

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainer*in

Isabelle Fenner & Jannik Bölch –
Sportliche Leitung UKBfit

Wo kann ich weitere Informationen finden?

Im Intranet unter dem Suchbegriff
„Präventionskurs“

Anfrage nach verfügbaren Slots per
E-Mail an Jannik.boelch@ukbonn.de
& Isabelle.fenner@ukbonn.de

UKBfit: Personaltraining Athletik/Functionaltraining

Unter Athletik-/Functionaltraining versteht man Fitnessstraining, 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 den untrainierten Menschen vor große Herausforderungen stellen oder die schlicht nicht lösbar sind: schneller Sprint um die Bahn oder den Bus zu erreichen, heben von schweren Gegenständen wie einem Sack Blumenerde, tragen von schweren Gegenständen wie einem Kasten Wasser, überwinden eines natürlichen Hindernisses wie einer großen Pfütze, einen Gegenstand "über Kopf" aus dem Schrank heben.

Auf der Trainingsfläche 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

UKBfit: Aktive Pause

Die Aktive Pause ist ein 2018 erfolgreich eingeführtes Konzept des UKBfit. Ein*e Trainer*in geht durch verschiedene Stationen und Abteilungen um mit den Kolleg*innen eine 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.

Termin

Nach Vereinbarung

Zielgruppe

alle Interessierten 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



IMPULS

Übungs-Impuls für Kraft und Mut: Kopf hoch

Erlaube deinen Muskeln und deiner Halswirbelsäule sich etwas zu strecken und dein Kinn dabei anzuheben.

Wenn wir anderen Menschen Mut und Hoffnung machen wollen, nutzen wir diese Redewendung: „Kopf hoch.“

Irgendwie scheinen wir instinktiv zu wissen, dass diese Körperhaltung mental und emotional wirklich hilft.

Also, nimm den Kopf hoch. Bei jeder Gelegenheit. Schon morgens beim Aufstehen. Tagsüber. Und vor allem dann, wenn du merkst, dass ein Durchhänger kommt.

Quelle: Kopf Hoch, Das kleine Überlebensbuch von Dr. med. Claudia Croos-Müller, Kösel-Verlag München

Keine Angst vor fremden Tränen

Trauerprozesse sind nach einem einschneidenden Verlusterlebnis normal und gesund.

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

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

Termin
28.09.2022

Zielgruppe
alle Interessierte

Trainerin
Chris Paul
Trauerbegleiterin

Besonderheiten
Dies ist kein Trauerseminar zur Unterstützung des eigenen akuten Trauerprozesses

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





Stärken- und Schwächenprofil – Stärkenanalyse und Motivatoren

In diesem Kurs beschäftigen Sie sich mit der Positiven Psychologie, der Stärkenanalyse und ihrem Einfluss auf die eigene Zufriedenheit und Motivation, den Teamzusammenhalt und der Produktivität. Aufbauend auf dem Gallup Strengths Finder Test setzen Sie sich mit Fragen wie „Was motiviert mich in meiner Arbeit besonders?“, „Welche Rahmenbedingungen benötige ich, um erfolgreich zu sein?“ auseinander und üben anhand von Fallbeispielen, wie Sie sich im Team, der Organisation aufstellen und Ihre Stärken besser transportieren.

Termin

Online-Format: 13.4.2022,
Follow-up am 17.05.2022

Termin

Präsenz-Format: 15.06.2022

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainerin

Daniela Römer
M.A. Germanistik, Systemischer
Coach und Trainerin

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

Unbeschadet durch Konflikte kommen – auf der Basis der Gewaltfreien Kommunikation

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

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

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

Termin

16.08.-17.08.2022

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainer

Herbert H. Warmbier
Trainer und Coach

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

Kommunikationskompetenz



UHA! Was passiert hier gerade?

Unhöfliches, herablassendes oder aggressives Verhalten am Arbeitsplatz

Unhöfliches, Herablassendes oder Aggressives Verhalten am Arbeitsplatz, auch Rudeness genannt, begegnet uns immer wieder. Vom polternden Vorgesetzten über lästernde Kolleg*innen bis zu schnippischen Praktikanten – unhöfliches, rüpelhaftes Verhalten am Arbeitsplatz erleben wir auf allen Ebenen der Hierarchie. Oft ist es so, dass wir im Allgemeinen diesem Verhalten gegenüber nachsichtig sind. Unhöflichkeiten und Respektlosigkeiten können jedoch im Arbeitsleben zu negativen Auswirkungen auf die Beteiligten und auf die Arbeitsleistung führen.

Setzen Sie sich mit den „UHA-Verhaltensweisen“ auseinander und erarbeiten Sie sich Möglichkeiten für einen gesunden und zufriedenstellenden Umgang damit.

Termin

18.08.2022

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainerin

Brigitte Joya Schmitz
MA Erwachsenenbildung,
Personenzentrierte Beraterin

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



Umgang mit Aggressionen, Konflikten und Grenzüberschreitungen

Ein praxisorientiertes Kommunikations- und Deeskalationstraining

Der professionelle Umgang mit aggressiven und aufgebracht 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

13.09.-14.09.2022

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainer

Dimitria Bouzikou

Gewaltpräventionstrainerin,
Supervisorin (DGSv)

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 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

20.09.-21.09.2022

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainerin

Anne Bonn

Kommunikationstrainerin und Coach

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



Kooperation am Arbeitsplatz

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

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

Termin

14.11.-15.11.2022

Zielgruppe

alle Interessierte

Trainer

Uta Höhl-Spenceleay
Lehrtrainerin und -supervisorin
für TA

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

Kommunikationskompetenz



IMPULS

Übungs-Impuls für einen
sicheren, starken Stand:
Breitbeinig stehen

Wenn du stehst, dann stehe so, dass zwischen deinen beiden Beinen etwas Platz ist. Deine Füße bilden mit deinen Schultern eine Linie.

Du kannst das auch im Spiegel oder im Schaufenster kontrollieren: Stehe so breitbeinig, wie deine Schultern breit sind.

Breitbeinig stehen kannst du bei jeder Gelegenheit: beim Warten an der Ampel, im Aufzug, an der Kasse, wenn du eine Rede hältst. Einfach immer dann, wenn du Geduld, Mut oder gute Nerven brauchst.

Du kannst dir auch vorstellen, dass du dich in der Erde verwurzelst wie ein Baum. Dann stehst du besonders stabil.



Gesund und sicher führen am UKB

Die eigene Gesundheit sowie die Gesundheit und Sicherheit der Mitarbeiter*innen im Blick zu behalten ist eine wesentliche Führungsaufgabe. Somit sollten Mitarbeiterfürsorge und die Gesunderhaltung stets das Fundament unseres Führungshandelns sein. Als Leitplanken für Sie als Führungskraft dienen hier natürlich die gesetzlichen Vorgaben, aus denen sich die entsprechenden Verpflichtungen ableiten lassen. Darüber hinaus gilt es aber auch, auf dieser Basis das eigene Verständnis und Handeln zu reflektieren, Vorbild zu sein und das entsprechende interne Know-How für eine gesunde und sichere Führung am UKB mitzubringen. So können Sie die notwendigen präventiven und gesundheitsfördernden Maßnahmen für sich und Ihr Team initiieren.

Verschiedene Referent*innen aus dem UKB geben Ihnen einen Überblick über die gesetzlichen Rahmenbedingungen, Aufgaben, Rechte und Pflichten in Bezug auf Fürsorge, Gesunderhaltung, Arbeitsschutz und Arbeitssicherheit, sodass Sie dieses Wissen in Ihre Führungsarbeit integrieren können. Sie gewinnen Sicherheit, um sich in diesem Kontext zu positionieren und können Indikatoren und Maßnahmen für ihr Führungshandeln ableiten.

Termine

wird noch bekannt gegeben

Zielgruppe

Führungskräfte aller Berufsgruppen am UKB

Weitere Informationen, Termine sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie voraussichtlich ab April 2022 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 einführende 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

30.06.2022-14.08.2022

Zielgruppe

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

Trainer*innen

Ludwig Thiry

M.A. Erwachsenenbildung / Krankenpfleger

Marius Deckers

M.Sc. Psychologie

Andreas Kocks

MScN, BScN

Karoline Kaschull

Dipl. Psychologin

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





informiert sein

Interessante Informationen

Weitere interessante und hilfreiche Informationen zu den Themenfeldern Stress und Burnout, Bewegung und Ernährung finden Sie unter:

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

Intranet des UKB, Rubrik Beschäftigte → Sport & Fitness

Informationen zu unserem Sportstudio UKBfit, zum Lauftreff und anderen sportlichen Angeboten

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



www.in-form.de

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung



www.dge.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.



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



Alle Termine in der Übersicht

Termine 2022	Seminare	Seite
März		
08.03.	Was mich stark macht: Resilienz fördern	8
17.03.	Qigong Yangsheng – als Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag	18
22.03. - 23.03.	Emotionale Intelligenz – Der intelligente Umgang mit Gefühlen	9
23.03., Follow up 27.04.	Ergonomie-Training: Rückenschule	19
April		
05.04. - 06.04.	Selbstfürsorge und Umgang mit Belastung am Arbeitsplatz	10
13.04., Follow up 17.05	Stärken- und Schwächenprofil	31
14.04., 21.04., 28.04., 05.05., 12.05.	Resilienztraining	11
Mai		
05.05. - 06.05.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jan Kabat-Zinn	12
18.05.	KAHA® – ein Bewegungsprogramm für Körper, Geist und Seele	20
Juni		
09.06. - 10.06., Follow up 22.08.	empCARE: Ein Weg zur Selbstpflege	13
09.06. - 10.06.	Selbstmanagement	14

Termine 2022	Seminare	Seite
Juni		
23.06.	Pilates Schnupperworkshop	21
15.06.	Stärken- und Schwächenprofil	31
30.06.	empCare: Train the Trainer	39
August		
16.08.	Unbeschadet durch Konflikte kommen – auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation	32
18.08.	UHA! Was passiert hier gerade? Unhöfliches, Herablassendes oder Aggressives Verhalten am Arbeitsplatz	33
23.08.	Yoga Schnupperworkshop	22
24.08.	Yoga Schnupperworkshop	22
September		
05.09. - 06.09.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Dr. Jan Kabat-Zinn	12
07.09., Follow up 09.11.	Ergonomie-Training: Rückenschule	19
13.09. - 14.09.	Umgang mit Aggressionen, Konflikten und Grenzüberschreitungen	34
20.09. - 21.09.	ZRM® - ressourcenorientiert denken, fühlen, handeln	35
28.09.	Keine Angst vor fremden Tränen	29

29.09., Follow up 24.11.	Was mich stark macht: Resilienz fördern	8
Termine 2022	Seminare	Seite
Oktober		
18.10. - 19.10.	Emotionale Intelligenz – Der intelligente Umgang mit Gefühlen	9
20.10.	Qigong Yangsheng – als Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag	18
26.10. - 21.10	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) – Start des 8-wöchigen Präventionskurses	15
November		
14. - 15.11.	Kooperation am Arbeitsplatz	36
17.11. - 18.11., Follow up 13.12.	empCare: Ein Weg zur Selbstpflege	13



oder <https://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 durchblättern 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:

- 1. Intern (auch Tochterfirmen)
- 2. Extern (auch Tochterfirmen)
- 3. Angehörige Tochtergesellschaften
- 4. Mitarbeiter
- 5. Praktikanten
- 6. Auszubildende
- 7. Studierende
- 8. Bewerberinnen und Bewerber
- 9. Bewerberinnen und Bewerber
- 10. Bewerberinnen und Bewerber
- 11. Bewerberinnen und Bewerber
- 12. Bewerberinnen und Bewerber

Centrum für
Personalentwicklung
Venusberg-Campus 1
53127 Bonn

