

Interesse

Was darf es denn sein: Qi Gong, Yoga, Massage oder ein Vortrag?

Auf unserer Homepage
<http://portal.mytum.de/TUMgesund>

finden Sie neben

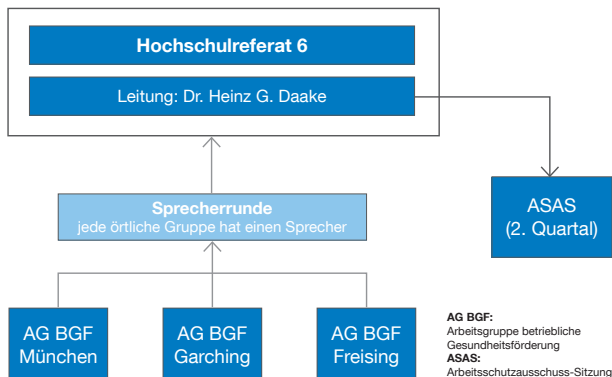
- den pdf-Dateien der Vorträge zum Nachlesen
- den gesundheitsfördernden Angeboten

auch die Dienstvereinbarungen über

- Alkohol und Sucht
- Fairplay am Arbeitsplatz
- Jahresgespräch



Organisation der betrieblichen Gesundheitsförderung



Ansprechpartner

Ihre Ansprechpartner an der Technischen Universität München, die Mitglieder der **Arbeitsgruppe Betriebliche Gesundheitsförderung** in

- **München**

AG-Sprecherin G. Wolf	Tel. 089.289.22278
Personalvertretung	Tel. 089.289.22278
Personalabteilung	Tel. 089.289.22220
Psychosoziale Beratung	Tel. 089.289.22187
Betriebsärztl. Dienst	Tel. 089.289.22704
Sicherheitsingenieur	Tel. 089.289.12283
- **Garching**

AG-Sprecher G. Hoschek	Tel. 089.289.12063
Personalvertretung	Tel. 089.289.16386
Personalabteilung	Tel. 089.289.14798
Psychosoziale Beratung	Tel. 089.289.14550
Betriebsärztl. Dienst	Tel. 089.289.14000
Sicherheitsingenieur	Tel. 089.289.12283
- **Weihenstephan**

AG-Sprecher P. Kobler	Tel. 08161.71.5166
Personalvertretung	Tel. 08161.71.5166
Personalabteilung	Tel. 08161.71.4012
Psychosoziale Beratung	Tel. 08161.71.5364
Betriebsärztl. Dienst	Tel. 08161.71.3908
Sicherheitsingenieur	Tel. 089.289.12283

TUMgesund –
Betriebliche Gesundheitsförderung



Vortragsreihe zur Betrieblichen Gesundheitsförderung

für Beschäftigte der

Technischen Universität München

Programm 2018

Organisiert von der
Arbeitsgruppe Betriebliche Gesundheitsförderung
und dem
Hochschulreferat 6 – Sicherheit und Strahlenschutz

Biologie der Begeisterung

Referent: Dr. Sebastian Spörer, Leiter des Zentrums für Leistungsmanagement, Hopferau.

 Gefördert von der
Techniker Krankenkasse

Wie beinahe alle Bereiche unseres Lebens befindet sich auch die moderne Arbeitswelt in einem stetigen Wandel. Jeden Tag sehen wir uns neuen Herausforderungen und den unzähligen „Stressoren“ des 21. Jahrhunderts ausgesetzt. Eine Flut von E-Mails, Meetings und Termindruck zehren an unserer Leistungsfähigkeit. Welche Rolle das biologische System unseres Körpers dabei spielt wurde lange Zeit außer Acht gelassen:

- Neuro-biologische Grundlage von Begeisterung
- Unser Stress- und unser Begeisterungssystem
- Gehirn als Motivationsorgan
- Biologie von Stress
- Persönliche Entwicklung durch Sinn und Stärken
- Immunsystem als Schaltzentrale der Energie

Vortragsdauer ca. 90 Minuten zzgl. Diskussion

12. März 2018, 9.30 h, in München

Hörsaal 0220 im Gebäude 0502 Bestelmeyer Süd, Arcisstraße 21

13. März 2018, 9.30 h, in Garching

Auditorium EG, Institut für Advanced Study (IAS), Gebäude 5301, Lichtenbergstraße 2a

14. März 2018, 9.30 h, in Weihenstephan

Hörsaal 1, Gebäude 4102 (4102.EG.034)
Alte Akademie 8

Die Zeit der Teilnahme am Vortrag am eigenen Standort gilt als Arbeitszeit.

Mit Achtsamkeit zur Ausgeglichenheit

Referent: Siegmar Mönch, Dipl.-Betr.-Wirt, Achtsamkeitstrainer für MBSR (Achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement)

Achtsamkeit – was ist das überhaupt?

Achtsamkeit erlebt seit Jahren sowohl in den Medien als auch bei wissenschaftlichen Veröffentlichungen große Aufmerksamkeit. Das führt teils zu einer inflationären Verwendung des Begriffs, was verunsichert und teils irreführend ist.

Der Vortrag möchte Klarheit schaffen, was unter Achtsamkeit im Rahmen der Gesundheitsvorsorge zu verstehen ist, wie sie wirkt und wie sie praktisch angewendet wird. Ein wesentlicher Aspekt der Achtsamkeitspraxis ist der Grad der Aufmerksamkeit, bei allem was wir tun.

Wer achtsam lebt, stellt fest, dass sein Empfinden von Glück und Lebensfreude nicht in erster Linie von äußeren Bedingungen abhängig ist.

Vortragsdauer ca. 90 Minuten zzgl. Diskussion

9. Oktober 2018, 9.30 h, in München

Hörsaal 0220 im Gebäude 0502 Bestelmeyer Süd, Arcisstraße 21

10. Oktober 2018, 9.30 h, in Weihenstephan

Hörsaal 1, Gebäude 4102 (4102.EG.034)
Alte Akademie 8

23. Oktober 2018, 9.30 h, in Garching

Auditorium EG, Institut für Advanced Study (IAS), Gebäude 5301, Lichtenbergstraße 2a


Die Zeit der Teilnahme am Vortrag am eigenen Standort gilt als Arbeitszeit.

Sondervortrag anlässlich 150 Jahre TUM

Nimm's bitte nicht persönlich – Keine Angst vor Kränkungen

Referentin:

Dr. Dipl. Psych. Bärbel Wardetzki, Psychotherapeutin, Supervisorin, Autorin

 Gefördert von der
Techniker Krankenkasse

Ironische Bemerkungen von den KollegInnen; eine Aufgabe, die einem weggenommen wird; Neuigkeiten, über die man scheinbar als Einzige nicht informiert wird; Bevorzugung von anderen KollegInnen; u.s.w. Es gibt viele Situationen, die wir mit Kränkungen am Arbeitsplatz verbinden. Denn gerade in der Arbeit, wo wir unser Bestes geben möchten, gibt es oftmals viel Angriffsfläche, um gekränkt zu werden bzw. sich gekränkt zu fühlen. Ohnmacht, Wut oder Enttäuschung ist die Folge, wenn sachliche Konflikte persönlich genommen werden.

Doch wir sind Kränkungen nicht hilflos ausgeliefert. Frau Dr. Wardetzki zeigt an konkreten Beispielen, wie Kränkungen entstehen und wie wir uns gegen sie schützen können.

Vortragsdauer ca. 90 Minuten zzgl. Diskussion

27. September 2018, 9.30 Uhr, in Garching

Interims Hörsaal 2 im Gebäude 5620,
Boltzmannstr. 5

Der Vortrag kann von interessierten Beschäftigten aller Standorte während der Arbeitszeit besucht werden.