

**Was darf es denn sein:**

**Qi Gong, Yoga, Massage oder ein Vortrag?**

Auf unserer Homepage

<http://portal.mytum.de/TUMgesund>

finden Sie neben

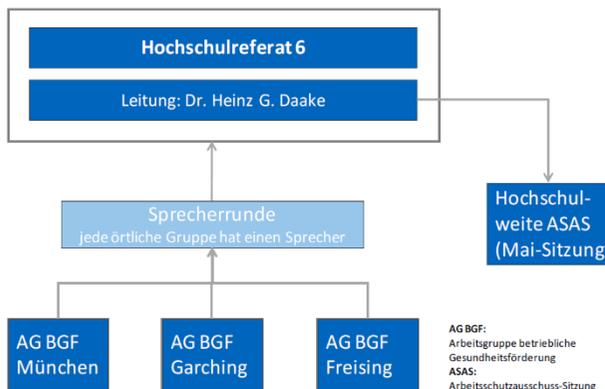
- den pdf-Dateien der Vorträge zum Nachlesen
- den gesundheitsfördernden Angeboten

auch die Dienstvereinbarungen über

- Alkohol und Sucht
- Fairplay am Arbeitsplatz
- Jahresgespräch



**Organisation der Betrieblichen Gesundheitsförderung**



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. 089.289.14199
  
- 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. 089.289.14199
  
- 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. 089.289.14199

**Vortragsreihe zur Betrieblichen Gesundheitsförderung**

für Beschäftigte der

Technischen Universität München

**Programm 2020**

Organisiert von der Arbeitsgruppe Betriebliche Gesundheitsförderung und dem Hochschulreferat 6 - Gesundheit, Sicherheit, Strahlenschutz

## „Machen Sie doch, was Sie wollen!“ – Lebenszufriedenheit, Selbst- management und Resilienz

**Referent\*in: Dr. Maja Storch/Dr. Thomas Dyllick**  
Institut für Selbstmanagement und Motivation  
Zürich

Menschen, denen es gelingt, ihr Leben im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen zu gestalten, sind zufrieden mit sich und ihrem Leben. Wer zufrieden ist, erlebt weniger Stress. Wer weniger Stress erlebt, ist gesünder. Die Zusammenhänge dieser Kette sind aus wissenschaftlicher Sicht klar. Die Umsetzung dieser Erkenntnisse im privaten und beruflichen Alltag gestaltet sich jedoch oft kompliziert. Was steckt an Psychologie dahinter, zu machen, was man will?

In einem humorvollen und zugleich wissenschaftlich fundierten Vortrag erhalten die Zuhörenden Basiswissen und viele Anregungen, wie das Selbstmanagement optimal gestaltet werden kann.

Vortragsdauer ca. 90 Minuten zzgl. Diskussion,  
keine Anmeldung erforderlich

**24. März 2020, 9.30 Uhr, in München**  
Hörsaal 0220 im Gebäude 0502 (Bestelmeyer Süd),  
Arcisstraße 21

**25. März 2020, 9.30 Uhr, in Freising**  
Hörsaal 1, Gebäude 4102 (4102.EG.034)  
Alte Akademie 8

**2. April 2020, 9.00 Uhr, in Garching**  
Ernst-Schmidt-Hörsaal MW 1801, Gebäude 5508  
Maschinenwesen, Boltzmannstraße 15

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

## „Arbeit und Erholung in Balance!“ – Vom Wert der Pause in Zeiten hoher Arbeitsanforderungen

**Referent: Dr. Johannes Wendsche,**  
Bundesanstalt für Arbeitsschutz und  
Arbeitsmedizin, Dresden

Die Arbeitsbedingungen deutscher Beschäftigter haben sich in den letzten Jahren stark gewandelt. Hoher Zeit- und Leistungsdruck, Multitasking und Arbeitsunterbrechungen sowie eine gefühlte „Informationsüberflutung“ bestimmen das Bild. Gleichzeitig berichten immer mehr Beschäftigte, dass dabei die Zeit zur Erholung auf der Strecke bleibt: Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit scheinen zu verschwimmen.

In meinem Vortrag versuche ich Ihnen Antworten auf folgende Fragen zu geben: Warum brauche ich Erholung? Wie hängen Arbeit und Erholung miteinander zusammen? Wie gelingt es mir Zeit zur Muße und Erholung zu nehmen?

Vortragsdauer ca. 90 Minuten zzgl. Diskussion,  
keine Anmeldung erforderlich

**29. September 2020, 9.30 Uhr, in München**  
Hörsaal 0360 im Gebäude 0503 (beim goldenen  
Engel) Eingang Gabelsberger-/Ecke Luisenstraße

**30. September 2020, 9.30 Uhr, in Freising**  
Hörsaal 1, Gebäude 4102 (4102.EG.034)  
Alte Akademie 8

**1. Oktober 2020, 9.30 Uhr, in Garching**  
Seminarraum 003 EG, IGSSE,  
Gebäude 5530, Boltzmannstraße 17

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

## TUMgesund-Gesundheitstipp



### Infektionen vorbeugen: Richtig Hände waschen schützt!

Um Krankheitserreger zu entfernen,  
waschen Sie Ihre Hände gründlich.

Das gelingt in fünf Schritten:

-  **Nass machen**  
Hände unter fließendes  
Wasser halten.
-  **Rundum einseifen**  
Hände von allen Seiten  
einschäumen.
-  **Zeit lassen**  
Gründliches Einseifen  
dauert 20 bis 30 Sekunden.
-  **Gründlich abspülen**  
Hände unter fließendem  
Wasser abwaschen.
-  **Sorgfältig abtrocknen**  
Hände mit einem sauberen  
Tuch trocknen.

