

Online-Gesundheitstag am 29.10.2020

Stark am Arbeitsplatz – trotz Corona!

Herzlich willkommen zum diesjährigen online-Gesundheitstag zum Thema „Stark am Arbeitsplatz – trotz Corona!“. Lehren, Forschen und Arbeiten im Homeoffice, Telefonkonferenzen, soziale Isolation, Unsicherheiten, Sorgen und vieles mehr stellt die FAU und ihre Beschäftigten derzeit vor ungewohnte Herausforderungen. Mit dem diesjährigen Gesundheitstag wollen wir Ihnen helfen, einen guten Umgang mit den besonderen Herausforderungen zu finden und ihnen gestärkt entgegenzutreten.

Wir freuen uns, Sie zu unserem Gesundheitstag begrüßen zu dürfen – natürlich online.

Kernprogramm: 10.00-14.00 Uhr			
	Vorträge:	Schnupperkurse:	
jederzeit abrufbar	Begrüßung (Christian Zens, Kanzler)		
10.15-11.00	Corona-Stress bewältigen (Susanne Papp, AOK)	Rückenfit an jedem Ort	Entspannung finden mit Yoga am (Heim-) Arbeitsplatz
11.15-12.00	Bewegung – Wie eine Impfung für das Immunsystem (Dr. med. Leonard Fraunberger, IQ Move)	Rückenfit an jedem Ort	Entspannung finden mit Yoga am (Heim-) Arbeitsplatz
12.15-13.00	Wer sagt, dass das Leben immer leicht sein muss?! (Andreas Niedrig, TK)	Rückenfit an jedem Ort	Entspannung finden mit Yoga am (Heim-) Arbeitsplatz
13.15-14.00	Gesund arbeiten im Homeoffice (SBK)	Rückenfit an jedem Ort	Entspannung finden mit Yoga am (Heim-) Arbeitsplatz

Individuelle Onlineberatung: 8.00 bis 17.00 Uhr	
alle 30 Minuten	Mit dem Schlafradar zur nächtlichen Ruhe
alle 30 Minuten	Innere Balance finden mit der Stresswaage

Vorträge:

Corona-Stress bewältigen

Referentin: Susanne Papp (AOK)

Inhalt:

Arbeiten im Homeoffice, digitale Verdichtung, Termindruck – Corona stresst. Viele neue Einflüsse auf unseren Alltag können anstrengend sein - und im schlimmsten Falle krankmachen. Jeder Mensch geht mit Stresssituationen anders um und baut ihn ebenso individuell wieder ab. Die Referentin beleuchtet verschiedene Lösungen, der Stressfalle zu entkommen und zur Entspannung zu finden.

- Was ist Stress überhaupt?
- Woher kommt mein Stress?
- Wie erlebe ich weniger Stress?
- Was kann mir auf dem Weg helfen?

Gemeinsam untersuchen Sie die Ursachen für Stress im Job und erarbeiten konkrete Tipps, um die Arbeit künftig gelassener gestalten zu können.

Technische Voraussetzungen:

Teilnehmende haben **in Eigenverantwortung** für eine ruhige Umgebung und den technischen Zugang (Internetzugang, Mikrofon und ggf. Kamera) zu sorgen. Empfohlen wird die Nutzung über die Microsoft-Teams-App, oder eine Web-Teilnahme über die neueste Version von Google-Chrome oder Microsoft-Edge. Sollte dies auf Ihren Dienstgeräten nicht möglich sein, raten wir zu einer Teilnahme über ein Privatgerät. Für einen reibungslosen Ablauf, prüfen Sie rechtzeitig die technischen Voraussetzungen. Bitte trennen Sie ggf. Ihre VPN-Verbindung, die doppelte Verschlüsselung – über die Verbindung und zusätzlich über VPN – sorgt für ein Nadelöhr.

Tipp: gegebenenfalls können Räume & Leihgeräte über Vorgesetzte, Kollegen/-innen oder Leihgeräte über das RRZE organisiert werden.

Anmeldung:

Einen Link zur Teilnahme erhalten Sie rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail.

Bewegung – Wie eine Impfung für das Immunsystem

Referent: Dr. med. Leonard Fraunberger (iQ-Move)

Dr. Leonard Fraunberger – Vizepräsident des Bayerischen Sportärzterverbandes – ist Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmediziner. Seit 2010 leitet er die sportärztliche Untersuchungsstelle iQ-Move im Arbeitsbereich Sport- und Bewegungsmedizin am Department für Sportwissenschaft und Sport in Kooperation mit der FAU. Schwerpunkte seiner Arbeit: Primär- und Sekundärprävention von Herz- und Kreislauferkrankungen, Gesundheits- und Ernährungsberatung, Leistungsdiagnostik sowie Trainingssteuerung.

Inhalt:

Im Vortrag von Dr. Leonard Fraunberger erfahren Sie, wie regelmäßige körperliche Aktivität das Immunsystem stärken kann. Gerade in der aktuellen Corona-Pandemie kann ein starkes Immunsystem hilfreich sein. Im Falle einer möglichen Infektion mit Covid-19 könnte es zu einem eher milden Verlauf einer Erkrankung beitragen. Anhand sportmedizinischer Diagnostik kann für jeden Menschen individuell die optimale Dosierung des „Medikaments Bewegung“ gefunden werden. Denn ein „zu viel“ an Sport kann den Körper auch schwächen und die Infektanfälligkeit erhöhen. Wie man die richtige Belastungsintensität findet, wie der Körper und das Immunsystem auf Bewegung und Sport reagiert, soll im Vortrag vermittelt werden.

Technische Voraussetzungen:

Teilnehmende haben **in Eigenverantwortung** für eine ruhige Umgebung und den technischen Zugang (Internetzugang, Mikrofon und ggf. Kamera) zu sorgen. Empfohlen wird die Nutzung über die Microsoft-Teams-App, oder eine Web-Teilnahme über die neueste Version von Google-Chrome oder Microsoft-Edge. Sollte dies auf Ihren Dienstgeräten nicht möglich sein, raten wir zu einer Teilnahme über ein Privatgerät. Für einen reibungslosen Ablauf, prüfen Sie rechtzeitig die technischen Voraussetzungen. Bitte trennen Sie ggf. Ihre VPN-Verbindung, die doppelte Verschlüsselung – über die Verbindung und zusätzlich über VPN – sorgt für ein Nadelöhr.

Tipp: gegebenenfalls können Räume & Leihgeräte über Vorgesetzte, Kollegen/-innen oder Leihgeräte über das RRZE organisiert werden.

Anmeldung:

Einen Link zur Teilnahme erhalten Sie rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail.

Wer sagt, dass das Leben immer leicht sein muss?!**Referent: Andreas Niedrig (TK)**

Seine Lebensgeschichte „Vom Junkie zum Ironman“ lief in den Kinos, über 10 Jahre gehörte er zu den besten Triathleten weltweit. Er ist Buchautor, Filmproduzent, Sprecher. Andreas Niedrig schafft es authentisch, emotional und verständlich schwierige Themenbereiche zu hinterfragen und Lösungen in den Fokus zu rücken, durch positives, aktives Annehmen der Herausforderungen und lösungsorientiertes Handeln. Um Andreas Niedrig kennen zu lernen, [hier ein kurzer Vorstellungsfilm](#).

Inhalt:

Es gilt zu beleuchten, warum es gerade in Krisenzeiten vielen Menschen schwer fällt, sich selbst zu motivieren. Vor allem jetzt, in einer Krise wie wir sie noch nie hatten. Aber! In jeder Krise steckt auch eine Chance. Allerdings fällt es uns Menschen viel leichter, die Krise zu erkennen, als die Chancen die irgendwo dahinterstecken!

Wir Menschen brauchen Informationen, jeden Tag in verschiedenster Form durch das Sehen, Riechen, Schmecken, Hören und miteinander sprechen. Dadurch werden unsere Emotionen angesprochen und unser innerer Antrieb bekommt dadurch „Treibstoff“. Innerer Antrieb bedeutet, motiviert zu sein und eher das positive nach vorne zu schieben und das negative auszublenden.

Gerade jetzt, in einer Zeit, in der viele Menschen im Homeoffice arbeiten, eingeschränkte soziale Kontakte zu anderen Menschen haben, fehlt uns etwas, das durch nichts zu ersetzen ist: Direkter Zuspruch, Emotionalität, Abwechslung, der Austausch mit Menschen, eine Umarmung, oder einfach mal der so banale Handschlag, der uns eine gefühlte Nähe schenkt, die wir aktuell nicht mehr haben.

Intrinsische Motivation, also Eigenmotivation, war schon vor Coronazeiten ein schwieriges Thema. Jetzt, da uns Urinstinkte wie Angst und Panik vor der Zukunft in unserer Handlungsfähigkeit einschränken, brauchen wir noch viel mehr Disziplin und Struktur als in Zeiten, in denen es uns gut geht! Ein Widerspruch, der es uns umso schwerer macht, die Chancen zu sehen!

Andreas Niedrig hat durch seine eigene Lebensgeschichte, den vielen eigenen Rückschlägen und auch existenziellen Krisen seine positiven Strategien entwickelt und möchte sie mit Ihnen teilen.

Technische Voraussetzungen:

Teilnehmende haben **in Eigenverantwortung** für eine ruhige Umgebung und den technischen Zugang (Internetzugang, Mikrofon und ggf. Kamera) zu sorgen. Empfohlen wird die Nutzung über die Microsoft-Teams-App, oder eine Web-Teilnahme über die neueste Version von Google-Chrome oder Microsoft-Edge. Sollte dies auf Ihren Dienstgeräten nicht möglich sein, raten wir zu einer Teilnahme über ein Privatgerät. Für einen reibungslosen Ablauf, prüfen Sie rechtzeitig die technischen Voraussetzungen. Bitte trennen Sie ggf. Ihre VPN-Verbindung, die doppelte Verschlüsselung – über die Verbindung und zusätzlich über VPN – sorgt für ein Nadelöhr.

Tipp: gegebenenfalls können Räume & Leihgeräte über Vorgesetzte, Kollegen/-innen oder Leihgeräte über das RRZE organisiert werden.

Anmeldung:

Einen Link zur Teilnahme erhalten Sie rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail.

Gesund arbeiten im Homeoffice (SBK)

Referent/-in: N.N.

Inhalt:

Der Wecker klingelt später, kein Stau, keine überfüllten Bahnen und keine Verspätungen. Stattdessen: Mit Jogginghose vom Sofa arbeiten und nebenbei private Dinge erledigen. Das Arbeiten im Homeoffice hat viele Vorteile, aber nach einigen Tagen oder Wochen zeigt sich: Die Heimarbeit schlaucht und bringt auch Nachteile mit sich - Mangelnde soziale Kontakte, unstrukturiertes Arbeiten und drohende Ablenkung.

- Wie gestaltet man also das Arbeiten im Homeoffice strukturiert und produktiv?

- Wie sollte der eigene Arbeitsplatz eingerichtet sein (z.B. Ergonomie, Lichtverhältnisse)?
- Welche Regeln für das eigene Arbeiten sind sinnvoll und schaffen auch in den vier Wänden Produktivität (Zeitmanagement)?
- Welche Hilfsmittel unterstützen meine Arbeit (z.B. Terminvereinbarungen)?
- Welche Kommunikationswege nutze ich für welche Themen?
- Wie gehe ich mit häuslichen Störungen um?

Auf diese und viele andere Fragen hat der/die Referent/-in die entsprechenden Antworten und schafft gemeinsam mit Ihnen eine produktive Arbeitsatmosphäre im Home-Office. Sie erlernen praxisnahe Strategien zum Verhalten in dezentralen Teams und werden hinsichtlich der Anforderungen, die mit der Arbeit von Zuhause einhergehen, sensibilisiert und beraten. Ihnen werden Methoden an die Hand gegeben, die Sie auch unter anderen dezentralen Mitarbeitenden vermitteln können und so für optimale Arbeitsfähigkeit sorgen.

Technische Voraussetzungen:

Teilnehmende haben **in Eigenverantwortung** für eine ruhige Umgebung und den technischen Zugang (Internetzugang, Mikrofon und ggf. Kamera) zu sorgen. Empfohlen wird die Nutzung über die Microsoft-Teams-App, oder eine Web-Teilnahme über die neueste Version von Google-Chrome oder Microsoft-Edge. Sollte dies auf Ihren Dienstgeräten nicht möglich sein, raten wir zu einer Teilnahme über ein Privatgerät. Für einen reibungslosen Ablauf, prüfen Sie rechtzeitig die technischen Voraussetzungen. Bitte trennen Sie ggf. Ihre VPN-Verbindung, die doppelte Verschlüsselung – über die Verbindung und zusätzlich über VPN – sorgt für ein Nadelöhr.

Tipp: gegebenenfalls können Räume & Leihgeräte über Vorgesetzte, Kollegen/-innen oder Leihgeräte über das RRZE organisiert werden.

Anmeldung:

Einen Link zur Teilnahme erhalten Sie rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail.

Schnupperkurse:

Entspannung finden mit Yoga am (Heim-) Arbeitsplatz

Kursleitung: Eva Ferizi

Inhalt:

Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtig, aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun, um mentalen Verstimmungen und Stress entgegen zu wirken. Durch gezielte Körperübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken lernen Sie, wie Sie schnell und zuverlässig physischen und psychischen Spannungszuständen entgegenwirken können, mehr Gelassenheit etablieren und einen entspannten Zustand erreichen.

Dieser Kurs ist in bequemer Alltagskleidung gut am Arbeitsplatz im Stehen und Sitzen durchführbar.

Technische Voraussetzungen:

Teilnehmende haben **in Eigenverantwortung** für eine ruhige Umgebung und den technischen Zugang (Internetzugang, Mikrofon und ggf. Kamera) zu sorgen. Empfohlen wird die Nutzung über die Microsoft-Teams-App, oder eine Web-Teilnahme über die neueste Version von Google-Chrome oder Microsoft-Edge. Sollte dies auf Ihren Dienstgeräten nicht möglich sein, raten wir zu einer Teilnahme über ein Privatgerät. Für einen reibungslosen Ablauf, prüfen Sie rechtzeitig die technischen Voraussetzungen. Bitte trennen Sie ggf. Ihre VPN-Verbindung, die doppelte Verschlüsselung – über die Verbindung und zusätzlich über VPN – sorgt für ein Nadelöhr.

Tipp: gegebenenfalls können Räume & Leihgeräte über Vorgesetzte, Kollegen/-innen oder Leihgeräte über das RRZE organisiert werden.

Anmeldung:

Einen Link zur Teilnahme erhalten Sie rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail.

Rückenfit an jedem Ort

Referent/-in: medi train

Inhalt:

Halten Sie Ihren Rücken gesund mit Bewegung! In diesem Kurs lernen Sie vielfältige dynamische Bewegungsübungen, verbessern Ihre Körperwahrnehmung und erhalten wissenschaftlich fundierte Basisinformationen und Tipps zur Rückengesundheit.

Dieser Kurs ist in bequemer Alltagskleidung gut am Arbeitsplatz im Stehen und Sitzen durchführbar.

Technische Voraussetzungen:

Teilnehmende haben **in Eigenverantwortung** für eine ruhige Umgebung und den technischen Zugang (Internetzugang, Mikrofon und ggf. Kamera) zu sorgen. Empfohlen wird die Nutzung über die Microsoft-Teams-App, oder eine Web-Teilnahme über die neueste Version von Google-Chrome oder Microsoft-Edge. Sollte dies auf Ihren Dienstgeräten nicht möglich sein, raten wir zu einer Teilnahme über ein Privatgerät. Für einen reibungslosen Ablauf, prüfen Sie rechtzeitig die technischen Voraussetzungen. Bitte trennen Sie ggf. Ihre VPN-Verbindung, die doppelte Verschlüsselung – über die Verbindung und zusätzlich über VPN – sorgt für ein Nadelöhr.

Tipp: gegebenenfalls können Räume & Leihgeräte über Vorgesetzte, Kollegen/-innen oder Leihgeräte über das RRZE organisiert werden.

Anmeldung:

Einen Link zur Teilnahme erhalten Sie rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail.

[Anmeldung Vorträge / Kurse](#)

Individuelles Coaching:

Mit dem Schlafradar zur nächtlichen Ruhe

Berater/-in:

Institut für Prävention und Nachsorge

Inhalt:

Bei dieser individuellen Online-Beratung geht es um das Erkennen und Bewusstmachen wesentlicher Einflussfaktoren auf die Schlafgesundheit und Regenerationsfähigkeit. Die Auswertung findet mittels Schlafradar-Diagramm statt. Sie identifizieren individuelle Potentiale zur Optimierung der Rahmenbedingungen und Voraussetzungen für einen gesunden, natürlichen und erholsamen Schlaf (Schlafhygiene). Es findet eine fachliche Online-Beratung mit Simulation (was wäre wenn...?) zur Umsetzung individueller Vorsätze statt. Ergebnisse und Checkliste werden Ihnen per E-Mail zugesandt.

Technische Voraussetzungen:

Teilnehmende haben **in Eigenverantwortung** für eine ruhige Umgebung und den technischen Zugang (Internetzugang, Mikrofon und ggf. Kamera) zu sorgen. Empfohlen wird die Nutzung über die Microsoft-Teams-App, oder eine Web-Teilnahme über die neueste Version von Google-Chrome oder Microsoft-Edge. Sollte dies auf Ihren Dienstgeräten nicht möglich sein, raten wir zu einer Teilnahme über ein Privatgerät. Für einen reibungslosen Ablauf, prüfen Sie rechtzeitig die technische Voraussetzungen mithilfe des [Online-Assistenten](#). Bitte trennen Sie ggf. Ihre VPN-Verbindung, die

doppelte Verschlüsselung – über die Verbindung und zusätzlich über VPN – sorgt für ein Nadelöhr.

Tipp:

Gegebenenfalls können Räume & Leihgeräte über Vorgesetzte, Kollegen/-innen oder Leihgeräte über das RRZE organisiert werden.

[Link zur Anmeldung direkt beim Anbieter*](#)

*Es kann passieren, dass die Bestätigung des gebuchten Termins im “Spam-Ordner” landet.

Innere Balance finden mit der Stresswaage

Berater/-in:

Institut für Prävention und Nachsorge

Inhalt:

Bei dieser individuellen Online-Beratung geht es um das Erkennen und Bewerten von typischen Stressauslösern und persönlichen Ressourcen. Mithilfe der Stresswaage findet eine optische Bilanzierung und Interpretation der aktuellen Situation statt. Gemeinsam mit der Beratung werden Strategien und Vorsätze entwickelt und visualisiert. Es findet eine Simulation statt - waswäre wenn...? Am Ende werden Ihnen die Ergebnisse per E-Mail zugesandt.

Technische Voraussetzungen:

Teilnehmende haben **in Eigenverantwortung** für eine ruhige Umgebung und den technischen Zugang (Internetzugang, Mikrofon und ggf. Kamera) zu sorgen. Empfohlen wird die Nutzung über die Microsoft-Teams-App, oder eine Web-Teilnahme über die neueste Version von Google-Chrome oder Microsoft-Edge. Sollte dies auf Ihren Dienstgeräten nicht möglich sein, raten wir zu einer Teilnahme über ein Privatgerät. Für einen reibungslosen Ablauf, prüfen Sie rechtzeitig die technische Voraussetzungen mithilfe des [Online-Assistenten](#). Bitte trennen Sie ggf. Ihre VPN-Verbindung, die doppelte Verschlüsselung – über die Verbindung und zusätzlich über VPN – sorgt für ein Nadelöhr.

Tipp: gegebenenfalls können Räume & Leihgeräte über Vorgesetzte, Kollegen/-innen oder Leihgeräte über das RRZE organisiert werden.

[Link zur Anmeldung direkt beim Anbieter*](#)

*Es kann passieren, dass die Bestätigung des gebuchten Termins im “Spam-Ordner” landet.