

KEIN STRESS MIT DEM STRESS

GESUNDHEITSTAG AN DER BTU

Liebe Beschäftigte, liebe Studierende, wir laden Sie herzlich zum diesjährigen Gesundheitstag ein. Er findet am Dienstag, den 25. Februar 2020 im Zentralen Hörsaalgebäude am Zentralcampus in Cottbus statt. Unter dem Motto „Kein Stress mit dem Stress“ erwartet Sie eine bunte Mischung aus Vorträgen, Workshops, Informationsständen und Checkups rund um die Themen Stressbewältigung und -vermeidung, Achtsamkeit, Entspannung, Selbst- und Zeitmanagement und vieles mehr. Die amtierende Präsidentin Prof. Dr. Christiane Hipp eröffnet den Gesundheitstag um 10 Uhr. Die Teilnahme am BTU-Gesundheitstag ist für Beschäftigte Arbeitszeit. Bitte beachten Sie, dass bei einigen Angeboten eine Voranmeldung unter gesundheitsmanagement@b-tu.de notwendig ist.

Wir danken allen unseren Partner*innen für Ihre Unterstützung!

Wir freuen uns auf Ihr Kommen. Ihr Team der Stabsstelle Chancengerechtigkeit und Gesundheitsförderung.

INFORMATIONSTÄNDE

- AOK Nordost
- BARMER
- Deutsche Stammzellspenderdatei
- DRK-Blutspendedienst Nord-Ost
- Gesamtpersonalrat BTU
- Hochschulsport BTU
- ICO Innenprojekt Cottbus GmbH
- Medi Fit Vital Fitness- & Gesundheitszentrum
- Orthopädie- und Reha-Team Zimmermann GmbH
- Stabsstelle Chancengerechtigkeit und Gesundheitsförderung
- Techniker Krankenkasse

AKTIONSTÄNDE

TEAM-BUILDING, 10-12 Uhr (Lehrstuhl Qualitätsmanagement)

Anmeldung erforderlich

Team-Building und agiles Projektmanagement mit Besenstiel, Klopapier und Springseil – an diesem Stand erfahren Sie alles über Team-Building und agile Zusammenarbeit. Eine gute Zusammenarbeit trägt ungemein zum Erfolg des Teams bei. Melden Sie sich und Ihr Team an und testen Sie Ihre Teamqualitäten!

MUSKELTONUSMESSUNG (Techniker Krankenkasse)

Anmeldung erforderlich

Verspannungen treten häufig im Schulter-Nacken-Bereich auf. Bei der Elektromyographie werden Muskelverspannungen (schmerzfrei) sichtbar gemacht. *Bitte beachten Sie bei Ihrer Kleidungsauswahl, dass der Nackenbereich für die Messung freigelegt werden muss.*

SELBSTMASSAGE (Stabsstelle Chancengerechtigkeit und Gesundheitsförderung)

Die Schulter schmerzt, aber Sie haben keine Zeit, um zu einer professionellen Massage zu gehen? Am Stand der Stabsstelle Chancengerechtigkeit und Gesundheitsförderung können Sie von einer Physiotherapeutin Tipps zur Selbstmassage erhalten.

DEUTSCHE STAMMZELLSPENDERDATEI

Lebensretter gesucht! Lassen Sie sich mittels Wattestäbchen für die Knochenmark- und Stammzellspende typisieren.

STRESS PILOT (AOK Nordost)

An diesem Stand erlernen Sie durch eine individuelle Kurzberatung, wie Sie durch eine bestimmte Atemtechnik Ihren Herzschlag beeinflussen können, um so den körperlich-geistigen Zustand der Entspannung gezielt herbeizuführen.

MASSAGE, 10-18 Uhr (WELLNESS CONCEPT)

Anmeldung erforderlich unter 0355/75239207

Abweichender Veranstaltungsort: VG 1C, Raum 0.19.

Durch Massagen werden Nacken- oder Rückenverspannungen gelöst. Es handelt sich um ein Selbstzahlangebot (19 € für 25 Min.). *Bitte bringen Sie ein großes Handtuch mit.*

ANMELDUNG & KONTAKT

Stabsstelle Chancengerechtigkeit und Gesundheitsförderung Referat Diversität und Gesundheit

Simone Ruhwald

E gesundheitsmanagement@b-tu.de

VERANSTALTUNGSORT

BTU Cottbus-Senftenberg

Zentralcampus Cottbus, Zentrales Hörsaalgebäude (ZHG)

Informations-/Aktionsstände im Foyer

Workshops/Vorträge in den Seminarräumen 2-4

IMPRESSUM

Herausgeberin: BTU Cottbus – Senftenberg

Satz: Stabsstelle Chancengerechtigkeit und Gesundheitsförderung

Foto: IKMZ/Multimediazentrum

Stand: Januar 2020

www.b-tu.de/gesundheitsmanagement



GESUNDE ERNÄHRUNG (Studentenwerk Frankfurt (Oder))

In der Mensa wird es am Gesundheitstag ausschließlich Mensa-Vital Essensangebote geben.

KÖRPERANALYSEWAAGE (Reha Vita GmbH)

Sie wollten schon immer den Anteil und die Verteilung von Wasser und Körperfett in Ihrem Körper erfahren und haben eben eine Minute Zeit? Die Messung erfolgt innerhalb kürzester Zeit (barfuß). Anschließend erhalten Sie einen Ausdruck Ihrer Werte, sowie eine Kurzanalyse.

BALANCE-CHECK (BARMER)

Anmeldung erforderlich

Wie gut ist Ihr Körper in der Lage mit Stress umzugehen? Bei diesem Checkup erfolgt eine Überprüfung der individuellen Stressbelastung und der Regenerationsfähigkeit anhand der Herzratenvariabilität.

MINI CHECK (BARMER)

Cholesterin, Blutzucker und Blutdruck - drei Werte, die viel über den Gesundheitszustand verraten. Beim Mini Check erhalten Sie durch eine schnelle Messung Ihre Werte.

ATEMKRAFT-CHECK (Techniker Krankenkasse)

Anmeldung erforderlich

Je stärker die Atemmuskulatur, desto leichter fallen alltägliche Anstrengungen und Sport. Bei diesem Test erfahren Sie, wie es um die Kraft Ihrer Atemmuskulatur steht. Sie erhalten einen Ausdruck der Ergebnisse sowie Übungen zum gezielten Atemwegstraining.

SMOOTHIE-BIKE (AOK Nordost)

Durch in die Pedale treten, kann ein aus frischen Zutaten individuell zusammengestellter Smoothie selbst hergestellt werden. Am Ende gibt es den leckeren Smoothie als Belohnung.

WASSERVERKOSTUNG (Medi Fit Vital Fitness- & Gesundheitszentrum)

Unser Körper besteht zu 70 % aus Wasser. Jede einzelne Zelle wird durch Wasser mit allem Nötigen versorgt. Doch Wasser ist nicht gleich Wasser. Ist unser Trinkwasser wirklich frei von Rückständen und so rein wie ein Quellwasser sein sollte? Probieren Sie es aus!

WORKSHOPS / VORTRÄGE

SEMINARRAUM 2

GESUNDER SCHLAF, 10:15-11 Uhr (Reha Vita GmbH, ein Angebot der BARMER)

Um auf Dauer leistungsfähig zu sein, benötigt der Mensch ausreichend Schlaf. Doch immer mehr Menschen leiden unter Schlafproblemen. Im Rahmen dieses Vortrags geht eine Psychologin auf mögliche Ursachen ein und verhilft so zu einem besseren Schlaf.

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG, 11:05-12 Uhr

(Reha Vita GmbH, ein Angebot der BARMER)

Die Progressive Muskelentspannung gilt als eine der wirksamsten Entspannungsmethoden. Durch gezielte Übungen lernen Sie, die durch Stress bedingten Verspannungen zu lösen.

STRESS UND BURN-OUT, 12:15-13:15 Uhr (AOK Nordost)

Der Vortrag vermittelt einführend, was sich hinter dem Begriff Burn-Out verbirgt, welche Symptome auftreten können und wie chronischer Stress in Burn-Out münden kann. Anschließend erfahren Sie, welche unterschiedlichen Stressmanagement-Techniken wann eingesetzt werden, um so der Stressspirale und dem Burn-Out vorzubeugen.

LAUFANALYSE, 13:40-14 Uhr (Orthopädie- und Reha-Team Zimmermann GmbH)

Viele Menschen joggen als Ausgleich zum stressigen Alltag. Die in diesem Vortrag von Sportwissenschaftler Christian Schrotek vorgestellte orthobionische Bewegungsanalyse dient der Bewegungsoptimierung von Läufer*innen und hilft so, Beschwerden vorzubeugen oder Ursachen für Schmerzen und andere Probleme beim Laufen zu erkennen und beheben.

SEMINARRAUM 3

YOGA, 10:15-10:45 Uhr (Hochschulsport)

Im Zentrum von Iyengar Yoga stehen die bekannten Yogahaltungen (Asanas). Durch den Einsatz von Hilfsmitteln können Körperpositionen erreicht und gehalten werden, die sonst aufgrund noch fehlender Kraft oder Flexibilität der Muskulatur nicht erreichbar wären, was vor allem Yoga-Anfängern entgegenkommt.

Wenn möglich, bitte in bequemer Kleidung erscheinen.

YOGA & STRETCH, 11:15-11:45 Uhr und 12:30-13 Uhr

(Hochschulsport)

Der Kurs ist ein Wohlfühlpaket, welches Entspannung, Dehnung und Flexibilität für den Alltag und Sport beinhaltet. Bei Yoga & Stretch werden Asana-Elemente dominierend sein. Ziel ist es, ruhende Körperstellungen zu halten, um die Stabilität des Körpers zu stärken.

Wenn möglich, bitte in bequemer Kleidung erscheinen.

TAI CHI, 10:45-11:15 Uhr und 12-12:30 Uhr (Hochschulsport)

Tai Chi verbindet Bewegungen der Selbstverteidigung und der Energieführung und gilt deshalb als innere Kampfkunst. Das Tai Chi-Prinzip beschreibt den Menschen zwischen Himmel und Erde und gibt ihm die Möglichkeit, zentriert und harmonisch im Leben zu stehen.

Wenn möglich, bitte in bequemer Kleidung erscheinen.

ACHTSAM ZUR BALANCE - MEHR RUHE UND GELASSENHEIT IM ARBEITSALLTAG, 13:15-14 Uhr (AOK Nordost)

Aufmerksamkeit und innere Ruhe können (wieder) erlernt werden. In diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden erste Einblicke in das Thema „Achtsamkeit“ und Techniken, um eben diese Fähigkeiten zu schulen und damit den Anforderungen des Alltags bewusster und mit mehr Gelassenheit zu begegnen.

Wenn möglich, bitte in bequemer Kleidung erscheinen.

SEMINARRAUM 4

SELBST- UND ZEITMANAGEMENT, 10:15-10:45 Uhr (Fachgebiet Arbeitswissenschaften und Arbeitspsychologie)

Ihr Tag hat zu wenige Stunden? Wenn Sie das Gefühl haben, zu wenig Zeit zu haben, kann es hilfreich sein, darüber nachzudenken, was Ihnen die Zeit stiehlt, um diese Zeitdiebe dann effektiv bekämpfen zu können. Im Rahmen dieses Workshops werden kurz verschiedene Selbst- und Zeitmanagementtechniken vorgestellt, die bei einer effizienteren Ausnutzung der Zeit helfen können.

STRESSVERMEIDUNG / -BEWÄLTIGUNG, 11-11:50 Uhr (Unfallkasse Brandenburg)

Anmeldung erforderlich

Was ist Stress? Wie reagieren wir auf Stress? Was löst bei mir Stress aus bzw. verstärkt ihn? Was kann ich tun, damit ich langfristig leistungsfähig bleibe und mehr Lebensfreude habe? Wenn Sie die Antworten auf diese Fragen interessieren, dann besuchen Sie diesen Vortrag.

ERFOLGREICHER UMGANG MIT STRESS, 12-12:50 Uhr (AOK Nordost)

Menschen reagieren unterschiedlich auf „objektiv“ gleiche Belastungen. Im Rahmen des Workshops wird herausgearbeitet, wann Stress positiv wirkt und wie und wann er sich negativ auswirken kann. Der Einfluss eigener Haltungen und Verhaltensweisen wird thematisiert und es werden Ansatzpunkte für den kurz- und langfristigen Umgang mit Stress und Zeitdruck vorgestellt.

AUTOGENES TRAINING, 13-14 Uhr (AOK Nordost)

Beim Autogenen Training wird mit Hilfe der eigenen Vorstellungskraft ein Zustand innerer Ruhe und körperlicher Entspannung hervorgerufen und damit positiv auf das körperliche und seelische Befinden eingewirkt. Im Workshop werden mehrere Übungen vorgestellt, die im Alltag zur Kurzentspannung eingesetzt werden können.