

DIGITALE BTU-GESUNDHEITSWOCHE 2022

Wir laden alle Beschäftigten und Studierenden recht herzlich zur diesjährigen digitalen BTU-Gesundheitswoche vom **14.3.2022 bis 17.3.2022** ein.

Lassen Sie sich eine Woche lang unter dem Motto „BTU bleib(t) gesund“ online informieren und zur gesunden Lebensweise motivieren. Es erwarten Sie Workshops und Kurse u.a. zu den Themen mentale Stärke, emotionale Intelligenz, Selbstverteidigung, Bewegung, Ernährung, Ergonomie, Yoga und Augenentspannung, Live Cooking sowie die Möglichkeit zur individuellen Ergonomieberatung.

Bitte beachten Sie, dass bei einigen Angeboten eine **Voranmeldung** über gesundheitsmanagement@b-tu.de notwendig ist.

Alle Angebote erreichen Sie unter folgendem Link:
<http://bit.ly/BTU-Gesundheitswoche2022>

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!
Ihr Team der
Stabsstelle Chancengerechtigkeit und
Gesundheitsförderung

Wir danken all unseren Partner*innen für Ihre Unterstützung:

- AG Fahrradfreundliche BTU
- AOK Nordost
- BARMER
- BTU-Gesamtpersonalrat
- Dirk Dommach
- Stabsstelle Arbeitsschutz
- TanzWERKSTATT Cottbus
- Techniker Krankenkasse
- TÜV Arbeitsmedizinische Dienst GmbH
- Vertrauensstelle BTU
- Zentrale Einrichtung Hochschulsport

PROGRAMM

MONTAG, 14.3.2022

9-9:15 Uhr Eröffnung der digitalen Gesundheitswoche durch BTU-Präsidentin Frau Prof. Dr. Gesine Grande

9:15-10:15 Uhr Mentale Stärke - Der Weg zu dir (AOK Nordost)

In diesem Workshop erhalten Sie zahlreiche Gesundheitstipps. Wir können unseren Körper trainieren, um beispielsweise die Silhouette zu formen, aber was ist mit unserem Geist? Möchten Sie ein paar inspirierende Techniken des Mentaltrainings kennenlernen und nähere Informationen über mentale Stärke erhalten? Wir laden Sie herzlich dazu ein.

10:15-11:30 Uhr Emotionale Intelligenz - Mich selbst und andere schätzen können (AOK Nordost)

Erfahren Sie wie Sie die Quelle Ihrer Emotionen identifizieren und mit Bedacht begegnen. Mit Tipps und Tricks gelangen Sie zu mehr Achtsamkeit und besserer Emotionssteuerung. So reagieren Sie in herausfordernden Situationen angemessener und meistern diese mit mehr Gelassenheit. Diese Fähigkeiten sind für jede*n erlernbar.

11:30-12 Uhr Yoga im heimischen Büro (AOK Nordost)

Yoga kann helfen, fokussierter in der Arbeit zu werden und mehr Gelassenheit in den Alltag zu bringen. In diesem halbstündigen Workshop erfahren Sie wie Sie leistungsfähig bleiben, die Bedürfnisse Ihres Körpers spüren und wahrnehmen können und wie wichtig es ist, eine Pause zu machen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, sorgen Sie für ausreichend Platz auf dem Boden sowie einem weichen Untergrund (Teppich/Yogamatte).

13-14 Uhr Endlich geschafft - Dem inneren Schweinehund den Kampf ansagen (BARMER)

Motivation, Ziele und gute Vorsätze erfolgreich umzusetzen, das begleitet uns ein ganzes Leben, ob in guten oder schwierigen Zeiten. Lernen Sie was Motivation ist und wie wir es erfolgreicher schaffen können, gute Vorsätze nachhaltig umzusetzen. Das Phänomen MOTIVATION hat ein großes wissenschaftliches Interesse, da es in so vielen unserer Lebensbereiche eine tragende Rolle spielt (Sport, Lernen, Konsumverhalten, soziale Beziehungen, Gesundheit). Erfahren Sie was unsere Willensbildung beeinflusst und welche Kompetenzen wir benötigen, um den Kampf gegen unseren inneren Schweinehund zu gewinnen.

DIENSTAG, 15.3.2022

9-10 Uhr „Ergonomie@home“ - Tipps für den Arbeitsalltag (AMD TÜV Rheinland)

In diesen besonderen Zeiten arbeiten viele Menschen mobil von zu Hause. Insbesondere die Ergonomie leidet oftmals unter der dauerhaften Arbeit im provisorisch eingerichteten Office, wenn kein Büroarbeitsplatz zur Verfügung steht. Dieser Workshop vermittelt Tipps, wie auch das Homeoffice mit einfachen Mitteln ergonomischer gestaltet werden kann.

10:30-11:30 Uhr Augenentspannung (AMD TÜV Rheinland)

Bildschirmarbeit ist Schwerstarbeit für die Augen, denn sie leisten dabei täglich komplexe Arbeit. Juckende, brennende oder müde Augen nach der Arbeit am PC sind oft die Folge. In diesem Workshop erlernen Sie Aufbau und Funktion des Auges, Vermeidung von Zeichen der Überforderung, Übungen zur Augenentspannung und die augenfreundliche Gestaltung Ihres Arbeitsplatzes.



BTU BLEIB(T) GESUND
DIGITALE GESUND-
HEITSWOCHE

14. BIS 17. MÄRZ 2022

11:30-11:45 Uhr Pausengymnastik (Hochschulsport)

Mit belebenden Ganzkörperübungen und gezielter Dehnung beanspruchter Muskulatur schaffen Sie einen kurzen Ausgleich zum Studien- und Arbeitsalltag. Anschließend finden Sie mit neuer Energie zu Ihren Aufgaben zurück.

12-15 Uhr Individuelle Bildschirmarbeitsplatzanalyse und -beratung für Homeoffice oder den Arbeitsplatz (AMD TÜV Rheinland)

Für dieses Angebot ist eine Voranmeldung bis zum 4.3.2022 über gesundheitsmanagement@b-tu.de notwendig.

Stundenlanges Arbeiten in immer gleicher Körperhaltung beansprucht die körperliche Gesundheit. Doch wer seinen Arbeitsplatz im Büro oder Homeoffice ergonomisch einrichtet, hilft Gesundheitsschäden vorzubeugen. Es ist daher wichtig, dass potenzielle Gesundheitsgefährdungen am Arbeitsplatz frühzeitig erkannt und behoben werden.

In einem persönlichen Auswertungsgespräch erhalten Sie wertvolle Tipps und Ausgleichsübungen.

15-16 Uhr Rückenfit (Hochschulsport)

Trainieren Sie mit effektiven Ganzkörperübungen Ihren Rumpf. Neben Stabilisierungsübungen für die Wirbelsäule wird bei dieser Sporteinheit besonders Wert auf die Rücken- und Bauchmuskulatur gelegt.

MITTWOCH, 16.3.2022

9-9:30 Uhr Starke Hände (AOK Nordost)

Unsere Hände sind ein anatomisches Wunderwerk aus Knochen, Gelenken, Muskeln, Sehnen und Bändern. Gezielte Übungen sorgen für mehr Stabilität und Durchblutung. Sie lassen sich optimal in den Alltag integrieren und beugen Arm- und Schulterbeschwerden vor. Der Fokus liegt auf der Vermeidung von Fehlbelastungen und der Aktivierung der Muskulatur.

9:30-10 Uhr Fitte Füße (AOK Nordost)

Auch unsere Füße sind ein anatomisches Wunderwerk aus verschiedensten körperlichen Strukturen.

Die gezeigten Expertenübungen und Tipps können optimal in den Alltag integriert werden und beugen sowohl Rücken- als auch Kniebeschwerden vor. Hierbei gilt es fasziale Strukturen zu aktivieren und Fehlbelastungen entgegen zu wirken.

10:15-11:15 Uhr Selbstverteidigung (Dirk Dommach)

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie sich grundsätzlich verhalten können, damit Gewalt Ihnen gegenüber unwahrscheinlicher wird. Sie erfahren Handlungsalternativen bei verbalen Aggressionen, das richtige Verhalten bei Distanzunterschreitung und Elemente der einfachen Selbstverteidigung.

11:30-12 Uhr Universitäre Gemeinschaft und Gesundheitsförderung an der BTU

Lernen Sie die gesundheitsfördernden Angebote und AG's der BTU kennen. Die AG Fahrradfreundliche BTU, die Kommission für Konfliktprävention/Vertrauenspersonen, der Hochschulsport, der Arbeitsschutz und das Gesundheitsmanagement freuen sich auf Ihre Teilnahme.

15-16 Uhr Uhr Tanz dich glücklich (TanzWERKSTATT, Ioannis Avakoumidis)

„Tanz ist die verborgene Sprache der Seele.“-Martha Graham
Lernen Sie mit leichten Tanzschritten den Alltagsstress zu vergessen und neue Lebensenergie zu tanken.

DONNERSTAG, 17.3.2022

9-9:45 Uhr Mit Genuss die Welt retten (Techniker Krankenkasse)

Nachhaltigkeit wird immer wichtiger und rückt zu Recht stets weiter in den Fokus. In dem Workshop erfahren Sie, wie nachhaltige Ernährung im Alltag funktionieren kann. Mit praktischen Einkaufstipps und Rezeptideen für eine nachhaltige Küche, Infos wie umweltfreundlicheres Essen in den Alltag integriert und damit der CO2-Fußabdruck verringert werden kann.

10-10:45 Uhr Blue Zones – So ernähren sich die ältesten Menschen der Welt (Techniker Krankenkasse)

Als Blue Zones werden 5 Regionen auf der Welt bezeichnet, in denen Menschen bei bester Lebensqualität überdurchschnittlich alt werden. Krankheiten wie Krebs, Diabetes oder Bluthochdruck gibt es dort kaum. Doch worin liegt ihr Geheimnis lebenslanger Gesundheit und Fitness und wie ernähren sich die ältesten Menschen der Welt? Verschaffen Sie sich Einblicke in die besonderen Lebens- und Ernährungsweisen der Blue Zones und ergründen Sie dabei verschiedenste gesundheitsfördernde Facetten.

11-11:45 Uhr Detox Yourself – Lebensmittel zur natürlichen Entgiftung (Techniker Krankenkasse)

Unser Körper ist täglich verschiedensten Schadstoffen und Umweltgiften ausgesetzt. Zusätzlich nehmen wir durch unsere Ernährung oftmals eine ganze Reihe an Zusatzstoffen zu uns. „Detox“ bedeutet übersetzt entgiften. In dem Workshop erfahren Sie auf wissenschaftlicher Basis welche Lebensmittel und Verhaltensweisen unseren Körper tatsächlich dabei unterstützen, ungewünschte Stoffe abzutransportieren und welche bestehenden Mythen kritisch zu werten sind.

13-13:45 Uhr Live-Cooking: Superfood Stullen (Techniker Krankenkasse)

Für die Zusendung der Einkaufsliste ist eine Voranmeldung über gesundheitsmanagement@b-tu.de notwendig.

Die Brotzeit schmeckt immer gleich und irgendwie langweilig? Das muss so nicht sein. Vollkornbrot mit verschiedenen Aufstrichen und Toppings bietet eine ideale Möglichkeit, in kurzer Zeit etwas Leckeres und Gesundes zu zaubern. Es ist ganz einfach: Sie kaufen die benötigten Zutaten vorab ein und wir führen Sie digital durch leckere und kreative Rezepte. Schritt für Schritt bringen wir Farbe und Abwechslung in die Brotbox. Freuen Sie sich auf ein spannendes und lehrreiches Koch-Event zusammen mit den Kolleg*innen.

14-15 Uhr Live-Cooking: Trendthema Bowl – Der Bowl Baukasten (Techniker Krankenkasse)

Für die Zusendung der Einkaufsliste ist eine Voranmeldung über gesundheitsmanagement@b-tu.de notwendig.

Bowls sind momentan zu Recht voll im Trend, denn sie vereinen Genuss, eine fotogene Optik und jede Menge gesunde Zutaten. Der Bowl-Baukasten bietet das nötige Knowhow, damit jede*r in kürzester Zeit zum Profikoch oder -köchin werden kann.

Es ist ganz einfach: Sie kaufen die benötigten Zutaten vorab ein und wir führen Sie digital durch ein leckeres, kreatives und abwechslungsreiches Rezept. Freuen Sie sich nebenbei auf jede Menge Tipps und Tricks, wie sich eine gesunde Ernährung in den Alltag integrieren lässt.

ANMELDUNG & KONTAKT

Stabsstelle Chancengerechtigkeit und Gesundheitsförderung Referat Diversität und Gesundheit

Simone Ruhwald

E gesundheitsmanagement@b-tu.de

IMPRESSUM

Herausgeberin: BTU Cottbus – Senftenberg
Satz: Stabsstelle Chancengerechtigkeit und Gesundheitsförderung
Foto: IKMZ/Multimediazentrum

Stand: Februar 2022

www.b-tu.de/gesundheitsmanagement