

Aktuelles aus dem Netzwerk Gesundheit 01/2023

Inhalt:

- Aktionen
- Seminare, Vorträge & Kurse
- Spezifische Angebote für die Zielgruppen Führungskräfte, Beschäftigte in Lehre, Verwaltung & Technik
- Körperliche Aktivität /Sport

Aktionen

Studienteilnehmer:innen gesucht: EMIA - Break up Sedentariness

Am Lehrstuhl für Angewandte Psychologie des Instituts für Sport und Sportwissenschaft wird eine **Studie zu Auswirkungen von Bewegungspausen im Alltag** durchgeführt. Hierfür werden Universitätsmitarbeitende als Proband:innen gesucht. Als Teilnehmer:in der Studie führen Sie an einem einmaligen Termin einen Ausdauerleistungstest sowie Kognitionstests am PC durch. Anschließend wird Ihr Bewegungsverhalten im Alltag über 15 Wochentage durch einen tragbaren Sensor gemessen. Über ein Smartphone werden Sie in Ihrem Alltag zu kurzen Sitzunterbrechungen und Beurteilungen Ihrer Stimmung aufgefordert.

Anmelden können Sie sich per Mail an: emia@ifss.kit.edu. Zu weiteren Informationen gelangen Sie hier: <https://www.sport.kit.edu/11231.php>

Diversity Tag

Die Abteilung Chancengleichheits- und Diversitätsmanagement (CDM), Dienstleistungseinheit Personalentwicklung und Berufliche Ausbildung, wird zum 11. bundesweiten Diversity-Tag am **Dienstag, 23. Mai 2023**, wie gewohnt eine Vielzahl an Vorträgen und Workshops in deutscher und englischer Sprache anbieten.

Das vielfältige Programmangebot finden Sie ab Anfang April auf unserer Homepage [Veranstaltungskalender PEBA](#)

Seminare, Vorträge & Kurse

Resilienz – finden Sie Ihre innere Stärke in herausfordernden Zeiten (engl.)

In diesem englischsprachigen Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die „sieben Säulen der inneren Stärke“ und erste Ideen dazu, wie Sie das Konzept für sich nutzen – und Ihre Widerstandskraft verbessern können. Resiliente Menschen schaffen es auch in schwierigen Situationen in einen Zustand des inneren Gleichgewichtes und Wohlbefindens zurück zu kehren

Termin: **Donnerstag, 13. April von 11:00-12:00 Uhr**. Den Online-Link zum Vortrag finden Sie [hier](#).

Angebote für Führungskräfte

MBSR@Leadership – Mit Achtsamkeit in Führung

Der Online-Workshop wird von der Stabsstelle KMB angeboten und findet am **Donnerstag, den 16.03.2023 von 13:00 – 17:15 Uhr** für Führungskräfte statt. Sie werden in die Grundlagen von Achtsamkeit im Führungsalltag anhand des MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) Programms nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn eingeführt. MBSR ist ein ganzheitlicher Ansatz, der praktische, achtsamkeitsbasierte Übungen zur Stressreduktion vermittelt.

Ansprechpartnerin: Bettina Werner, Stabsstelle KMB, Psychosoziale Beratung, Tel.: 608-25019

Weitere Informationen und Anmeldung über folgenden Link: <https://www.kmb.kit.edu/357.php>

Einmalige, kostenfreie Coachingsitzung

Mit Beginn des neuen Jahres bietet die DE PEBA eine neue Coaching Option an:

Das Einmal-Coaching für schnelle und unkomplizierte Unterstützung. Das „Einmal-Coaching“ findet online innerhalb von fünf Arbeitstagen statt, ist außerdem anonym, kostenfrei und bedarf keiner Genehmigung.

Zur Anmeldung und weiteren Informationen gelangen Sie [hier](#).

Angebote für Mitarbeitende und Führungskräfte

Stress- und Druckbewältigung im Einzelcoaching (atemtherapeutische Übungen)

Der berufliche Alltag wird häufig von Sachzwängen, Zeit- und Leistungsdruck geprägt, wobei die Aufmerksamkeit überwiegend auf Äußerem liegt. Eigene Befindlichkeiten und Bedürfnisse können dann kaum wahrgenommen und berücksichtigt werden. Hier liegen die Grundlagen für das Entstehen vielfältiger körperlicher, seelischer und sozialer Probleme. Die Referentin wird individuell auf Ihre Situation eingehen und mit Ihnen atemtherapeutisch arbeiten. Ziel ist dabei, dass Sie Ihr Gewahrsein auch auf die inneren Prozesse lenken und einen Impuls erhalten, auch im Arbeitsalltag immer wieder darauf zurückzukommen.

Veranstaltungsort Campus Süd: **Freitag, 31. März 2023/Freitag, 23. Juni 2023**

Veranstaltungsort Campus Nord: **Freitag, 12. Mai 2023**

Zur Anmeldung und weiteren Informationen gelangen Sie [hier](#)

Stress- und Druckbewältigung – Workshop (atemtherapeutische Übungen)

In diesem Workshop geht es um Methoden zur Druck- und Stressbewältigung bei hohen beruflichen und familiären Anforderungen. Es werden Übungen angeboten, um den eigenen bewusst zugelassenen Atem wieder spüren und nutzen zu können.

Termin: **Freitag, 05. Mai 2023, 9:00 – 13:00 Uhr**

Zur Anmeldung und weiteren Informationen gelangen Sie [hier](#)

Angebote für Mitarbeitende

Achtsamkeitscoaching, online

In diesen Einzelsitzungen erhalten Sie die Möglichkeit, Einblicke in die Praxis der Achtsamkeit zu erhalten und auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Achtsamkeitsübungen zur praktischen Integration in den Alltag. Das Achtsamkeitscoaching:

- zeigt Wege aus der Stress-Spirale, hinein in die innere Balance,
- Erkennen von energieraubenden Gedanken- und Verhaltensmustern,
- das Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse,
- und Integration von Achtsamkeit in den Alltag zur dauerhaften Senkung des Stresslevels

Termine werden individuell vereinbart.

Zur Anmeldung und weiteren Informationen gelangen Sie [hier](#)

Kurzworkshops: Gut aufgestellt im Home-Office

Diese Kurzworkshopreihe unterstützt Sie dabei, Ihren Home-Office-Alltag zu meistern.

Erfahren Sie durch Kurzinputs, Übungen und Erfahrungsaustausch wie Sie mehr Gelassenheit, wertschätzende Kommunikation und eine gelingende Selbstfürsorge (nicht nur) im virtuellen Raum verankern. Die Reihe umfasst drei einzeln buchbare Module:

- Auf Augenhöhe in Kontakt (auch virtuell) -> Termin: Dien., **14.03.2023**, 10-12:30 Uhr
- In der Balance – Impulse für gelingendes Selbstmanagement -> Termin: Dien., **21.03.2023**, 10-12:30 Uhr

Zur Anmeldung und weiteren Informationen gelangen Sie [hier](#)

Stress in Beruf und Familie, FTU PE510 (Donnerstag, 16. März – Freitag, 17. März 2023)

Der Kurs wendet sich an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die beruflichen Einsatz und familiäre Pflichten in Einklang bringen müssen. Ein Stressmonitor und Akut-Strategien sowie Zeitmanagement und Regeneration können hilfreiche Tools im Umgang mit Stress sein.

Anmeldung über folgenden Link: <https://www.fortbildung.kit.edu/downloads/KURS-PDF/PE510.pdf>

Coaching-Tag: Work-Life-Balance und Achtsamkeit

Mit den Kernthemen Work-Life-Balance und Achtsamkeit geht es am Coaching-Tag darum, mit ressourcen- und lösungsorientiertem Einzelcoaching (Dauer 90 Minuten) eigene Fähigkeiten zu stärken, um eine gesunde Balance von Spannung und Entspannung zu verwirklichen und in der Praxis auch umzusetzen. Das Coaching steht damit im Blickpunkt des Themas Gesundheit im Sinne der Stärkung der eigenen Widerstandskraft und der Entdeckung und Entwicklung Ihres eigenen Potenzials zur Gestaltung eines gesunden Arbeitslebens.

Termin: **Donnerstag, 30. März 2023**

Zur Anmeldung und weiteren Informationen gelangen Sie [hier](#)

Fairness am Arbeitsplatz, FTU MK316 (Donnerstag, 20. April 2023)

Alle Menschen wünschen sich, fair behandelt zu werden. Doch manche Auseinandersetzung wird nicht sachlich, sondern persönlich ausgetragen. Wer Konflikten wiederholt oder ständig ausgesetzt ist, wird unsicher, macht gehäuft Fehler und wird schließlich krank. Dieses Seminar soll helfen, Konflikte besser einschätzen zu können, rechtzeitig gegenzusteuern und sich für mehr Fairness am Arbeitsplatz einzusetzen.

Anmeldung über folgenden Link: <https://www.fortbildung.kit.edu/downloads/KURS-PDF/MK316.pdf>

Gelassenheitstraining, FTU GB270 (Dienstag, 2. Mai – Mittwoch 3. Mai 2023)

Gelassenheit und innere Stabilität – auch unter hohen Anforderungen – sind entscheidende Faktoren für dauerhafte Leistungsfähigkeit. Im Seminar stärken Sie Ihre Kompetenz, umsichtig mit den eigenen Kräften zu haushalten und so optimal leistungsfähig zu bleiben.

Anmeldung über folgenden Link: <https://www.fortbildung.kit.edu/downloads/KURS-PDF/GB270.pdf>

Onlinekurs – Progressive Muskelentspannung (PME) in der Mittagspause

Die Progressive Muskelentspannung (PME) wurde vom amerikanischen Arzt Edmund Jacobsen entwickelt. Es handelt sich um ein Entspannungsverfahren, das auf bewusste und willentliche Anspannung und Entspannung bestimmter Muskelgruppen abzielt und dadurch zu einem Zustand tiefer Entspannung im Körper führen kann. Die Progressive Muskelentspannung ist gut zur Prävention und Verminderung von Stress geeignet. Es handelt sich um insgesamt 8 Einheiten. Der Kurs findet online über Zoom statt.

Termin: ab **Mittwoch, 21. Juni 2023, 12:00 – 12:30 Uhr.**

Zur Anmeldung und weiteren Informationen gelangen Sie [hier](#)

Körperliche Aktivitäten / Sport

Aktivpause: Kostenfreie 15minütige Online-Bewegungspause

Die Aktivpause findet viermal wöchentlich über Zoom statt:

Montags und donnerstags von 13.45 bis 14.00 Uhr

Dienstags und mittwochs jeweils von 11.15 – 11.30 Uhr

Hier geht es zu den Links.

„Lauf schlau“ – gesundheitsorientiertes Lauftraining am KIT (Neuaufgabe 2023)

Auch in diesem Jahr plant das Institut für Sport und Sportwissenschaft gemeinsam mit der AOK Baden-Württemberg ein gesundheitsorientiertes Lauftraining für Mitarbeitende und Studierende des KIT. Dies ist Ihre Möglichkeit im Laufen aktiv zu werden und dabei nicht nur Ihre Fitness, sondern auch Ihre Gesundheit zu verbessern. In Kooperation mit der AOK Baden-Württemberg planen wir wieder eine vollständige Vorbereitung auf einen 6-km-Lauf inklusive einer professionellen Eingangs- und Abschlussuntersuchung anzubieten. Sobald nähere Informationen vorliegen, finden Sie diese unter https://www.sport.kit.edu/Wissenstransfer/Leistungsdiagnostik/Lauf_schlau_am_KIT.php.

Walking-Kurs – gut zum Wiedereinstieg in sportliche Aktivität geeignet!

Voraussichtlich Mitte April startet der Walking-Kurs am Campus Süd wieder in die nächste Runde. Immer montags von 17:30 bis 19:00 Uhr erwartet Sie eine abwechslungsreiche Einheit unter professioneller Anleitung - bestehend aus Aufwärmen, Walken, Dehnen und Entspannung. Anmeldung und weitere Informationen: claudia.hildebrand@kit.edu.

Weitere Sportprogramme/Betriebssportprogramme am KIT finden Sie unter

<https://www.sport.kit.edu/hochschulsport/> sowie <https://www.sportgruppe.eu/>

Gesundheitsfördernde und motivierende Lehre

Lange Sitzzeiten führen bei über 80% der befragten KIT-Studierenden zu nachlassender Konzentrationsfähigkeit, Motivation und Aufnahmefähigkeit sowie zunehmender Müdigkeit. Einfache Stehpausen initiiert durch eine auffordernde Präsentationsfolie kann schon die simple Lösung sein, wie das Team ActivityKIT in Vorlesungen mit insgesamt über 800 KIT-Studierenden bestätigen konnte. Weitere Lösungsvorschläge und Materialien haben wir [hier](#) für Sie zusammengestellt.

Koordinatorin Netzwerk Gesundheit

Dr. Claudia Hildebrand

Institut für Sport und Sportwissenschaft

<https://gesundheit.net.kit.edu/index.php>

+ FIT IM KIT
MIT KÖRPER, GEIST & SEELE

News

Content:

- Actions
- Seminars, Online-Lectures & Trainings
- Specific offers for the target groups & employees in administration
- Physical activity

Actions

EMIA - Break up Sedentariness

The Chair of Applied Psychology at the Institute of Sport and Sport Science is conducting a study on the effects of sedentary breaks in everyday life. As a participant, you will perform an endurance performance test as well as cognition tests at a one-time appointment. Subsequently, your physical behavior in everyday life will be measured over 15 days by a wearable sensor. Using a smartphone, you will be asked to take short breaks from sitting and make assessments of your mood during your daily life.

For this study, participants are needed. To register, send an email to emia@ifss.kit.edu. For more information, please visit <https://www.sport.kit.edu/11231.php>.

Diversity day (23.05.2023)

Click here for further information: [Veranstaltungskalender PEBA](#)

Seminars, Online-Lecture & Trainings

Resilience - the seven pillars of inner strength

In this lecture in English you will get an overview of the "seven pillars of inner strength" and first ideas on how you can use this concept for yourself - and improve your resilience. Resilient people manage to regain a state of inner balance and well-being even in difficult situations.

Date: **April 13th**, from 11.00 a.m. – 12.00 a.m. For more info and the registration link, click [here](#).

Offers for Executives and technical/administrative staff

Individual Coaching for stress and tension management (therapeutic breathing exercises, in German)

Dates: 31.03.23 & 23.06.23 at Campus South
12.05.23 at Campus North

For more info and registration please click [here](#)

Offers for technical and administrative staff

Focused work, effective recovery: A training to strengthen concentration and relaxation, FTU

The balance between focused work and regeneration is an important prerequisite for a long-term high quality of work as well as well-being and health.

You will learn what is important in concentrated work and how you can strengthen your ability to concentrate. To ensure that performance is maintained in the long term, practice effective regeneration.

Date: **27.02.23**

Training content:

- Concentration diagnosis, concentration course for self-testing, experience of attention control
- Relaxation cafeteria: practice short relaxation techniques suitable for everyday use
- Create an action plan for everyday work
- Brooding stop and switch off for a relaxed evening

For registration follow: <https://www.fortbildung.kit.edu/downloads/KURS-PDF/MP217.pdf>

Coaching-Day for technical and administrative staff - Work-Life-Balance and mindfulness

Addressing the key topics work-life-balance and mindfulness and strengthening your own skills using resource and solution oriented individual coaching will be the agenda for the coaching day. The goal is to implement a healthy balance of tension and relaxation and put it into practice. Therefore, the coaching is the main focus of the field of "health within the meaning of strengthening the personal resilience" and the discovery of your own potential in order to create a healthy work life.

Date: **30.03.23**. Click [here](#) for further information and sign-up.

Online course: Progressive Muscle Relaxation during lunch break (in German)

Progressive Muscle Relaxation was developed by the US American doctor Edmund Jacobsen. It is a relaxation technique which aims at conscious tension and relaxation of certain muscles in order to reach a state of deep relaxation in the body. Progressive Muscle Relaxation is helpful to prevent and to reduce stress. The course is split into 8 sessions and takes place via zoom.

Date: **21.06.23, 12.00 – 12.30 a.m.** To sign up and for further information click [here](#)

Physical Activities

„Run smart“ – health oriented running training at KIT (new edition in April 2022)

After successfully completing the project in autumn 2022, the sports institute and the AOK Baden-Württemberg are offering a health oriented running training for KIT employees and students again in 2023. The program is addressed to everyone who would like to work on their fitness and health and includes a professional initial and follow up diagnostics and a guided running program. The participation is for free. The project will most likely start in April 2023. Information regarding procedures and sign up you can soon find here https://www.sport.kit.edu/Wissenstransfer_Leistungsdiagnostik_Lauf_schlau_am_KIT.php.

Online active break

The [active break](#) starts again on November 2nd via Zoom.

Monday/Thursday: 13.45 -14.00 h

Tuesday/Wednesday: 11.15-11.30h

Video Clips for active breaks during online classes and Home Office

The amount of time we spend in a constant sitting position – especially with the current increase in Home Office – not only affects the physical health, but as well leads to a drop in motivation, attention and retentiveness among KIT students. To counteract, the team from Active Break worked together with ActivityKIT to produce short (2 – 3 min) video clips, that can be integrated in the lectures using the according YouTube link. Thereby, your students during the last 30 minutes of the lecture. Thereby, your students will be more focused and motivated, as well during the last 30 minutes of the lecture.

[Click here](#) to get to the YouTube Channel.

Walking Class

The (Nordic) Walking Class on South Campus will start again in the middle of April. The sessions on Monday from 5:30 – 7:00 p.m. are conducted by a professional instructor and include warm-up, stretching, walking and relaxation. For sign up and further information, please contact Claudia Hildebrand (claudia.hildebrand@kit.edu).

Further sports programs at KIT can be found here: <https://www.sport.kit.edu/hochschulsport/> & <https://www.sportgruppe.eu/>

Coordination Netzwerk Gesundheit

Dr. Claudia Hildebrand

Institut für Sport und Sportwissenschaft

<https://gesundheit.net.kit.edu/index.php>

+ FIT IM KIT
MIT KÖRPER, GEIST & SEELE