

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

anbei erhalten Sie aktuelle Informationen aus dem Netzwerk Gesundheit.

Vor dem Hintergrund der momentanen ungewissen gesundheitspolitischen Lage in Bezug auf das Coronavirus, können wir noch nicht abschätzen, inwiefern unsere Veranstaltungen planmäßig stattfinden können. Gegebenenfalls müssen Veranstaltungen kurzfristig abgesagt werden.

Bitte geben Sie die Informationen an Ihre Kolleginnen und Kollegen weiter, die keinen PC-Zugang haben. Bei Fragen und Anregungen wenden Sie sich gern an uns.

Wir wünschen Ihnen alles Gute & bleiben Sie gesund!

Claudia Hildebrand & Andrea Stahl

Koordination Netzwerk Gesundheit

Das Netzwerk Gesundheit ist ein Zusammenschluss von gesundheitsrelevanten Akteuren innerhalb des KIT, die sich unter dem Slogan „FIT IM KIT – Mit Körper, Geist und Seele“, um die gesundheitlichen Belange der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kümmern. <http://gesundheit.net.kit.edu>

⇒ **mobiles Arbeiten/Telearbeit**

Vor dem Hintergrund, dass viele von uns dauerhaft zu Hause arbeiten, haben wir Ihnen auf der Website des Netzwerk Gesundheit im Intranetbereich ein paar [hilfreiche Tipps](#) zusammengestellt.

⇒ **mobile.beratung@KMB – Konfliktmanagement und Psychosoziale Beratung**

Das Team der Stabstelle Konfliktmanagement und Psychosoziale Beratung (KMB) steht Ihnen auch in der momentan besonders belastenden Situation zur Seite. Telefonische Beratungstermine vereinbaren Sie bitte per Mail, Kontakte: <http://www.kmb.kit.edu/>.

⇒ **Achtsamkeitsübungen**

Drei Übungen aus dem MBSR-Training (Mindfulness-Based Stress Reduction, Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn finden Sie unter dem folgenden Link:

<http://www.kmb.kit.edu/148.php> . Diese Achtsamkeitsübungen können Sie dabei unterstützen, gelassener mit der momentanen Situation umzugehen. Bei Fragen zu diesen Übungen und dem MBSR-Programm wenden sie sich an Frau Bettina Werner (zertifizierte Achtsamkeitstrainerin).

⇒ **Literatur-Empfehlung**

„Warum nicht anders! Der Alltag als Übung“- Das Booklet von A. Lehne & M. Stolle (HoC) enthält zahlreiche Übungen als Reflexionsangebot zur Selbstbesinnung und Selbstbestimmung.

⇒ **Seminare der Psychosozialen Beratung**

19.10.2020 [Seminar: Resilienz - die sieben Säulen innerer Stärke](#)

11.11.2020 [Seminar MBSR@Work - Stress- und Gesundheitscoaching](#)

⇒ **Sport/Körperliche Aktivität**

Aktuell sind alle Veranstaltungen und Sportkurse des Hochschulsports und der Betrieb des Gesundheitszentrums walk-in von Freitag, 13. März, bis Sonntag, 19. April 2020 eingestellt.

⇒ **Aktivpause**

Da momentan mit einem Start der Kurse Ende April 2020 nicht gerechnet werden kann, verschieben wir die Anmeldephase auf unbestimmte Zeit. [Videos, Best of der Aktivpause](#) stellen wir Ihnen auf unserer website zur Verfügung.

Sie wollen nicht auf Ihre Aktivpause-Übungen verzichten, dann probieren Sie die App zur Aktivpause aus. Die neue SECUSO Privacy Friendly App „**Aktivpause to Go**“ (bisher nur für Android) ist im Google Playstore kostenfrei erhältlich.

⇒ **Angebot für Führungskräfte**

06.10.2020 [F³ - Coaching-Tag: Vitalität und Balance \(wieder-\) entdecken im Einzelcoaching](#)

14.-15.10.2020 [Seminar: Führungsverantwortung gegenüber Mitarbeitenden in Lebenskrisen - Sucht](#)

⇒ **Angebot für Mitarbeitende in Verwaltung und Technik**

06.05.2020 [Workshop: Stress- und Druckbewältigung](#)

16.06.2020 [Coaching-Tag für Mitarbeiter/innen in Verwaltung und Technik: Work-Life-Balance und Achtsamkeit](#)

24.06.2020 [Stress- und Druckbewältigung im Einzelcoaching](#)

29.07.2020 [Coaching-Tag für Mitarbeiter/innen in Verwaltung und Technik: Work-Life-Balance und Achtsamkeit](#)

14.10.2020 [Stress- und Druckbewältigung im Einzelcoaching](#)

29.10.2020 Coaching-Tag für Mitarbeiter/innen in Verwaltung und Technik: Work-Life-Balance und Achtsamkeit

⇒ **Angebot für Auszubildende**

AzubiFIT-Sporttag - Nachdem nun der Sporttag am 02.04.2020 nicht stattfinden kann, hoffen wir, an die Tradition am 14.07.2020 wieder anknüpfen zu können. Weitere Informationen folgen.

⇒ **Angebot für Schwangere**

15.06.2020 - 17.08.2020 Yogilates in der Schwangerschaft

⇒ **Angebote für KIT-Studierende & studentische Hilfskräfte**

Maßnahmen und Angebote zur Förderung der Studierendengesundheit am KIT finden Sie unter <https://www.myhealth.kit.edu/>.