

Aktuelle Angebote und Informationen vom Netzwerk Gesundheit

❖ Online-Veranstaltungen: „Baue dein NetzWERK Gesundheit“

- **25.03. von 11 bis 12:00 Uhr Resilienz - seelisch gesund bleiben in Krisenzeiten.**
Die Resilienzforschung befasst sich mit der Frage, was Menschen auszeichnet, die kritische Lebensereignisse gut bewältigen. Sie hat sieben Faktoren identifiziert, die uns helfen auch in krisenhaften Zeiten gesund zu bleiben. In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über diese sieben Säulen der inneren Stärke.
Zu den Informationen sowie zum Anmeldelink gelangen sie [hier](#)
- **09.04.21 von 11:00-11:45 Uhr: „Stand up for health“ (für Lehrende)**
Das Homeoffice und die Online-Lehre ist derzeit eine besonders große Herausforderung, da viel Alltagsbewegung wegfällt und es noch weniger Gründe gibt, die Sitzzeiten zu unterbrechen. Im Vortrag „Stand up for Health“ möchten wir v. a. Lehrenden das Thema präsentieren und zeigen, welche einfachen Lösungen es gibt, die Lehrende in Lehrveranstaltungen direkt umsetzen können.
Zu den Informationen sowie zum Anmeldelink gelangen sie [hier](#)
- *Angebote der PEBA für Mitarbeiter*innen in Verwaltung und Technik:*
 - 29.04.2021** [Coaching-Tag für Mitarbeiter/innen in Verwaltung und Technik: Work-Life-Balance und Achtsamkeit](#)
 - 11.05.2021** [Auf Augenhöhe im Kontakt \(auch virtuell\) – Impulse für wertschätzende Kommunikation \(online\)](#)
 - 08.06.2021** [In der Balance – Impulse für gelingendes Selbstmanagement \(online\)](#)

❖ Gesundheits-Check Mesana noch bis 4.4.2021 – Bequem von zu Hause aus!

Mesana zeigt Ihnen ihre persönlichen Gesundheitswerte in den Bereichen Stress, Schlaf, Aktivität und Herzgesundheit. Sie erhalten kostenfrei Ihren Sensor nach Hause und tragen diesen für zwei Tage. Ein persönlicher Bericht gibt Ihnen Auskunft über Ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden und liefert Handlungsempfehlungen. Info und Anmeldelink finden Sie im [Intranet](#).

❖ Aktivpause - digital

LIVE: 4 Mal pro Woche findet die Aktivpause LIVE über Zoom statt.

- Montag & Donnerstag von 13:45-14:00 Uhr
- Dienstag & Mittwoch von 11:15-11:45 Uhr

APP: Aktivpause to Go für Android-Smartphones

Instagram: [#@aktivpause_kit](#)

Alle Infos auf einen Blick finden Sie [hier](#).

❖ Gesund bleiben im Homeoffice

Hilfreiche Tipps finden Sie im [Intranet](#).

❖ **Für Lehrende/Betreuende von Studierenden**

Studierende in Deutschland leiden enorm unter der momentanen Situation, wie aktuell [in 10 Thesen](#) festgehalten wurde. Auch am KIT weisen Studien und Berichte auf die akute Belastungslage Studierender hin. Sie möchten Ihre Studierenden bei einem erfolgreichen Studium unter den aktuellen Bedingungen unterstützen? [Hier](#) haben wir konkrete Tipps zusammengefasst und verweisen Sie sie gerne auf die Unterstützungsangebote, die auf den Websites von [MyHealth](#) (Rubrik "Corona") und [ActivityKIT](#) zusammengetragen sind.

❖ **Für Führungskräfte**

20.04.2021 [Coaching-Tag für Führungskräfte - Work-Life-Balance und Achtsamkeit](#)

12.05.2021 [Wirksame und gesunde Führung – auch aus dem Homeoffice](#)

[Kollegiale Beratung für herausfordernde Führungssituationen](#)

Wir öffnen eine neue Gruppe zur kollegialen Beratung für Führungskräfte! In festen Gruppen und in regelmäßigen Abständen beraten Sie sich gegenseitig und tauschen sich zu Führungsfragen aus Ihrem Alltag aus. Dabei begleitet Sie eine externe und erfahrene Moderatorin durch einen definierten Prozess.

Hier geht's zur Startseite PEBA: <http://www.peba.kit.edu/>

❖ **SAVE-THE-DATE: Bundesweiter Diversity-Tag am 18. Mai 2021**

- Achtsam kommunizieren – mehr Wertschätzung in den beruflichen Alltag bringen
- Führen eines internationalen Teams aus dem Home Office
- Bias at work?!
- Wege zu mehr Gelassenheit - im Spannungsfeld zwischen Beruf und Familie
- Mehr als die „üblichen Verdächtigen“ - Wen erreicht Wissenschaftskommunikation und wen nicht?

Alle Veranstaltungen sind zur Anmeldung über den PEBA- Veranstaltungskalender

freigeschaltet: https://tcmanager.scc.kit.edu/kit_peba/result.jsp