



Psychisch fit?! -

Angebote der Gesundheitskampagne 2020

I. Quartal 2020

- **Auftaktveranstaltung** am 19.02.2020
- Vortrag von Prof. Dr. Beate Muschalla in der Reihe „Psychologie am Abend“:
Weisheit – von der (altersunabhängigen) Fähigkeit, unlösbare Probleme zu lösen am 19.02.2020
- **Mitarbeiter*innenbefragung** zu Arbeitsbedingungen und Gesundheit vom 25.02. bis 30.04.2020

II. Quartal 2020

- **Mitarbeiter*innenbefragung** zu Arbeitsbedingungen und Gesundheit vom 25.02. bis 30.04.2020
- Vortrag von Prof. Dr. Simone Kauffeld in der Reihe „Psychologie am Abend“:
Digitaler Stress – Was kann ich, was können wir im Team, was kann meine Organisation tun? **Verschieben ins WS 2020/2021!**
- Vortrag:
Meditation – Der heilende Weg der inneren Achtsamkeit **Verschieben ins WS 2020/ 2021!**
- Vortrag von Prof. Dr. Mark Vollrath in der Reihe „Psychologie am Abend“:
Aufmerksamkeitsentlastung oder Kontrollverlust?
Automatisches Fahren – schneller, sicherer und angenehmer? **Verschieben ins WS 2020/2021!**
- **Problemlösetraining** im Programm der Personalentwicklung **In digitaler Form!**
- **MBSR Vertiefung** im Programm der Personalentwicklung

III. Quartal 2020

- Nutzen der fortlaufenden Angebote

IV. Quartal 2020

- Gesundheitscheck der Techniker Krankenkasse: **Muskeltonusmessung**
- **Arbeitsbezogene diagnostische Beratung und Mini-Coaching** durch das Institut für Psychologie

Fortlaufend

- Powernapping
- PausenExpress mit Entspannungsübungen
- Anleitung von Vertiefungsübungen zur Entspannung
- Angebote der Betrieblichen Gesundheitsförderung
- Angebote im Programm der Personalentwicklung