

GESUNDHEIT

Das Programm richtet sich in erster Linie an Mitarbeiter/innen der Freien Universität Berlin, ist aber auch für Externe offen, insbesondere für Beschäftigte aus anderen Bildungsinstitutionen wie Bibliotheken und wissenschaftlichen Einrichtungen. Im Mittelpunkt stehen dabei Angebote zur Förderung der Beweglichkeit sowie zur Stärkung der persönlichen Kompetenzen in den Feldern Selbstmanagement und Bewältigung von Stress und anderen arbeitsbedingten Belastungen.

Termine und Anmeldung unter: www.fu-berlin.de/bgf

VERANTWORTLICH



BILDUNGSREFERENT

Nicholas Hübner

Tel: 030 / 838 514 78

Mail: n.huebner@fu-berlin.de



ADMINISTRATION

Konstantin Niebel (ab Februar 2021)

Tel: 030 / 838 662 40

Fax: 030 / 838 4 662 40

Mail: gesund@weiterbildung.fu-berlin.de

VON GUTEN VORSÄTZEN ZU GUTEN TATEN - VOM UMGANG MIT DEM INNEREN SCHWEINEHUND

GF 01

Birgit Mallmann

1 Termin (8 UE): Mi, 10.02.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

Online

Kosten: Für Beschäftigte der Freien Universität Berlin gebührenfrei, für externe Teilnehmende: 90,- €
[online-Anmeldung](#)

Schneller, höher, weiter – unsere Welt ist geprägt von zunehmender Vielfalt, Komplexität und Informationsdichte, hohem Handlungstempo und den Erwartungen an ständige Erreichbarkeit und Mobilität. Die Belastungen nehmen zu und viele fühlen sich nur noch als Getriebene – sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag. Kein Wunder, wenn der innere Schweinehund uns immer wieder „ausbremst“. Das Seminar bietet vor allem Angebote zur Selbst(er)kenntnis und der Entwicklung einer individuellen Stress- und Selbstmanagementstrategie.

INHALTE

- Was der innere Schweinehund eigentlich sagen will
- Der Innere Antreiber
- Fokussierungen auf das Wesentliche
- Wenn-dann-Strategien
- Umgang mit Grenzen
- Stresslandkarte
- Motivations- und Belohnungsstrategien

ZIELE

Am Ende des Seminars ...

- ... wissen Sie, was Ihnen der innere Schweinehund eigentlich sagen will
- ... kennen Sie Ihren inneren Antreiber und können ihn in die Kaffeepause schicken
- ... können Sie den Fokus gezielter auf das Wesentliche richten
- ... haben Sie die eigene Stresslandkarte erkundet und können diese gestalten
- ... können Sie mit Wenn-dann-Strategien die Umsetzungswahrscheinlichkeit erhöhen
- ... können Sie besser Grenzen setzen durch NEIN-sagen

METHODEN

Vortrag, Kleingruppenarbeit, praktische Übungen

HOMEOFFICE: STRATEGIEN FÜR DEN TÄGLICHEN SPAGAT ZWISCHEN SCHREIBTISCH UND (FAMILIEN-)ALLTAG

BGF 02

Claudia Kunze

3 Termine (12 UE): Do, 25.02.2021, Do, 04.03.2021 und Do, 11.03.2021, 09:00 - 12:00 Uhr

Online

*Kosten: Für Beschäftigte der Freien Universität Berlin gebührenfrei, für externe Teilnehmende: 135,- €
[online-Anmeldung](#)*

In diesem dreiteiligen Onlinetraining arbeiten wir gemeinsam an Lösungen, um den täglichen Spagat zwischen Berufsalltag und (Familien-)Leben gelassen zu meistern. Viele praktische Übungen und Strategien unterstützen den Alltag am Schreibtisch zuhause und tragen zu einer ausgeglichenen Work-Life-Balance bei. Wir reflektieren unsere Arbeitsorganisation und erschließen neue Wege und Möglichkeiten, den Arbeitsalltag zu organisieren. Auf dem Weg hin zu mehr mentaler Stärke tanken wir mit kurzen Pausen und Blitzentspannungsübungen auf und füllen so langfristig unsere Energiereserven.

Während der drei Termine arbeiten wir in einer festen Gruppe in einer Lernatmosphäre, die durch Wertschätzung, Impulsvorträge und Austausch in Kleingruppen geprägt ist.

Das Onlinetraining richtet sich an Menschen, für die das Homeoffice eine (un-)erwünschte Herausforderung darstellt und die lernen möchten, auch zuhause produktiv und gelassen zu arbeiten. Menschen, die bereits viel Erfahrungen im Homeoffice haben, erhalten mit den vorgestellten Methoden neue Impulse, wie der Arbeitsalltag noch etwas stressfreier gestaltet werden kann.

Claudia Kunze

1 Termin (8 UE): Mo, 01.03.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

Online

Kosten: Für Beschäftigte der Freien Universität Berlin gebührenfrei, für externe Teilnehmende: 90,- €
[online-Anmeldung](#)

Wie schaffe ich es, langfristig motiviert zu bleiben? Was schränkt meine Motivation ein? Wie kann ich meine Motivation zurückerlangen? Im Workshop finden wir Antworten dafür. Die Teilnehmer*innen erkunden durch angeleitete Selbstreflexion, was sie motiviert und kommen möglichen Fallstricken auf die Schliche. In kurzen Impulsvorträgen werden die Zusammenhänge im Gehirn deutlich gemacht und kurze Übungen gemeinsam geübt, die relevante Gehirnbereiche aktivieren und damit auch die Motivation auf körperlichem Wege wieder in Schwung bringen können.

INHALTE

- Einführung in hilfreiche Motivationstheorien und ihr Nutzen im Alltag
- den Zusammenhang von Emotionen und Motivation für sich nutzen
- praktische Übungen, die die Motivation unterstützen
- praktische Übungen und Tools, um die Aktivität relevanter Gehirnareale zu erhöhen

ZIELE

Am Ende des Seminars ...

... kennen Sie Ihre Motive besser, um sich langfristig zu motivieren

... haben Sie verschiedene Übungen zur Selbstmotivation ausprobiert

... kennen Sie praktische Übungen, um die Motivation im Alltag dauerhaft zu halten

METHODEN

Impulsvortrag, Kleingruppenarbeit, Partnerarbeit, angeleitete Selbstreflexion

Ist Ihr Zeitmanagement uneffektiv, so entsteht das Gefühl von Zeitdruck und Stress. Sie kommen mit der Arbeit nicht mehr hinterher, versuchen nur noch, die dringenden Deadlines einzuhalten, für neue Aufgaben ist kein Raum.

Ein effektives und effizientes Zeitmanagement basiert auf Ihrer Persönlichkeitsstruktur und Ihren individuellen Bedürfnissen. Es setzt voraus, dass Sie Klarheit über die Ziele Ihrer konkreter Aufgaben, die Ihnen zur Verfügung stehenden Ressourcen sowie ein Bewusstsein über Ihren individuellen Zeittyp haben.

In diesem Seminar geht es darum, ein zu Ihnen passendes Zeitmanagement zu entwickeln. Hierfür werden Sie die Möglichkeit bekommen in praktischen Übungen zu reflektieren, wie und wodurch Zeitdruck und Stress bei Ihnen entsteht und welchem Zeittyp Sie entsprechen, Ihre Ziele klar zu formulieren und konkrete Tools des Zeitmanagements kennenzulernen.

Ziel des Seminars ist es, ein zu Ihnen passendes Zeitmanagement zu entwickeln, damit Sie Ihren Arbeitsalltag zu Ihnen passend organisieren können.

INHALTE

- Selbst- und Zeitmanagement
- Situationsanalyse und individuelle Prioritätensetzung (Beruf und Alltag)
- Instrumente des Zeitmanagements (z.B. Eisenhower-Prinzip, ABC-Analyse, ALPEN-Methode)
- Erarbeitung praxisorientierter Handlungsmöglichkeiten

ZIELE

Am Ende des Seminars ...

- ... haben Sie Ihre derzeitige Situation unter dem Fokus Zeit analysiert,
- ... kennen Sie die wesentlichen Erkenntnisse der Stressforschung,
- ... wissen Sie, welche Faktoren bei Ihnen Stress und Zeitdruck verursachen,
- ... kennen Sie Ihren Zeittyp,
- ... kennen Sie zu Ihnen passende Instrumente des Zeitmanagements,
- ... können Sie effektiver Prioritäten setzen,
- ... haben Sie neue Handlungsoptionen entwickelt.

METHODEN

Kurzvorträge, aktivierende Einzel- und Gruppenübungen, angeleitete Übungen

ARBEITSPLATZORGANISATION FÜR VOLLTISCHLER**Claudia Kunze**

1 Termin (8 UE): Di, 22.06.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

Präsenz

Kosten: Für Beschäftigte der Freien Universität Berlin gebührenfrei, für externe Teilnehmende: 90,- €[online-Anmeldung](#)

Papiere, Zettel und Unterlagen stapeln sich auf Ihrem Schreibtisch? Dann sind Sie in diesem Seminar richtig! Das Ziel des Workshops ist es nicht, dass Sie ein schlechtes Gewissen bekommen, einen leeren Schreibtisch lieben und nie wieder mit Papier arbeiten dürfen. Vielmehr geht es darum, Strategien zu finden, die zu Ihnen passen und genau die richtige Mischung zwischen Struktur und Chaos zu finden. Sie lernen Strategien kennen, die Sie dabei unterstützen innerhalb eines unstillen Arbeitsumfeldes effektiv zu sein, wo klassische Techniken des Zeitmanagements nicht funktionieren.

INHALTE

- Methoden und Techniken für Menschen, die in einem unstillen Umfeld tätig sind
- Leerer Schreibtisch zum Feierabend? Das kann, aber muss nicht sein! Wie Sie eine für Sie passende Ordnung und Struktur auf Ihrem Schreibtisch finden.
- kreative und wirkungsvolle Methoden und Techniken für mehr Produktivität am Arbeitsplatz
- Optische Ruhe schaffen - Strategien für Volltischler
- Bloß nicht verzetteln! Wege aus der Verzettelungsfalle

ZIELE

Am Ende des Seminars ...

... haben Sie einen anderen Blick auf Ihren Schreibtisch

... kennen Sie verschiedene Strategien und Techniken, um in einem unstillen Umfeld produktiv zu sein

... kennen Sie kreative Möglichkeiten für mehr Ordnung und Struktur

... kennen Sie wirkungsvolle Methoden, um effektiver zu arbeiten

METHODEN

Impulsvortrag, Kleingruppenarbeit, Partnerarbeit, angeleitete Selbstreflexion

Thomas Wandelt

2 Termin (16 UE): Di, 23.11. und Mi, 24.11.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

Präsenz

Kosten: Für Beschäftigte der Freien Universität Berlin gebührenfrei, für externe Teilnehmende: 180,- €
[online-Anmeldung](#)

Neben den rein fachlichen Entscheidungen der Verwaltungsarbeit und den tagtäglichen Bagatellentscheidungen gibt es zuweilen als sehr schwierig empfundene, ganz persönliche Entscheidungen: Soll ich beruflichen Aufstieg anstreben / mich wegbewerben / eine Leitungsrolle übernehmen / mit einem Konflikt ganz anders umgehen als bisher / eine Operation durchführen lassen / ein Ehrenamt übernehmen / ein mir zweifelhaft erscheinendes Verhalten zur Sprache bringen / gehen (oder bleiben)... - ja oder nein? Manchmal wird die berufliche Leistungsfähigkeit erheblich von nicht entschiedenen Themen im privaten Lebensraum beeinträchtigt.

INHALTE

- Sie brauchen „Kopf“ und „Bauch“ - die Bedeutung von Emotionalität, Körperlichkeit und Unbewusstheit in Entscheidungsprozessen
- Wie pack` ich`s an? – ein kleines Schrittschema
- Festsitzen in der Entscheidungsfalle – das heikle Problem moralischer Zwickmühlen
- Wie man Entscheidungen herbeiführen könnte, es aber (fast) niemand tut – ein kritischer Blick auf Entscheidungstabellen, Pro- und Kontra-Listen und andere Buchweisheiten

ZIEL

Entscheidungstechniken können helfen, wieder handlungsfähig zu werden und aus der Sackgasse des schier endlosen Grübelns herauszukommen. „Technik“ ist dabei nicht mechanisch zu verstehen; hier wird eher ein guter Umgang mit sich selbst vermittelt.

METHODEN

Vortrag, Kleingruppenarbeit, praktische Übungen

Maria Klupp, Ursula Klupp

2 Termine (8 UE): Mo, 27.09.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

Präsenz oder Online

*Kosten: Für Beschäftigte der Freien Universität Berlin gebührenfrei, für externe Teilnehmende: 90,- €
[online-Anmeldung](#)*

Aufgrund der Corona-Sicherheitsmaßnahmen finden wir uns aktuell alle in einer neuen Lebens- und Arbeitssituation wieder. Die Dinge laufen nicht nach Plan. Wir sind gefordert, gewohnte und vertraute Arbeitsweisen zu verlassen, neue Wege zu gehen und uns sehr schnell Neues anzueignen. Wirklich keine leichte Aufgabe, da wir uns gleichzeitig um unsere Gesundheit, die unserer Familie und Freunde sorgen und es ungewiss ist, wie es in der Krise und danach weitergehen wird.

Improvisieren zu können ist daher eine wichtige Fähigkeit, um mit dieser Krise - und generell mit Veränderungssituationen - konstruktiv umgehen zu können. Viele Menschen denken, wenn sie dies hören: „Naja, Improvisationstalent hat man halt... oder eben nicht“. Doch die gute Nachricht lautet: Die Fähigkeit, zu improvisieren, ist eine gelernte Fähigkeit. Auch die Menschen, die es gut können, haben es also irgendwann in ihrem Leben mal gelernt ...

ZIELE UND INHALTE

- Wie funktioniere ich in Krisen?
- Was hilft uns, kreativ und ergebnisoffen nach neuen Handlungsmöglichkeiten zu suchen?
- Wie gelingt es, bedingungslos „Ja“ zu einer Situation zu sagen?
- Was ermöglicht uns, eine Situation aktiv zu gestalten statt sie passiv hinzunehmen?
- Improvisationsfähigkeit als zentrale berufliche Kompetenz in einer sich verändernden Arbeitswelt

METHODEN UND ARBEITSFORMEN

Wissensinput, kollegialer Erfahrungsaustausch, Techniken aus dem Improvisationstheater, Kleingruppenarbeit, angeleiteter Transfer in den Arbeitsalltag

VOM UMGANG MIT WIDERSPRÜCHLICHKEITEN AM ARBEITSPLATZ**Birgit Mallmann**

1 Termin (8 UE): Mi, 01.12.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

Präsenz

Kosten: Für Beschäftigte der Freien Universität Berlin gebührenfrei, für externe Teilnehmende: 90,- €[online-Anmeldung](#)

Widersprüche gehören einfach zum Leben. Auch die am Arbeitsplatz. Wir sind darin gefordert, mit ihnen umzugehen, das kann bedeuten, dass es gut ist, entweder Energie in die Veränderung zu stecken oder in die Akzeptanz.

In dem Seminar soll es um die Thematisierung von Widersprüchlichkeiten gehen – Welche Widersprüche kann/will/muss ich aushalten? Welche Widersprüche kann und will ich lösen? Welche Unstimmigkeiten gehören zu meiner Arbeit dazu und welche kreativen Möglichkeiten habe ich, damit umzugehen?

Diese Fragen werden in dem Seminar thematisiert und individuelle, umsetzbare Möglichkeiten erarbeitet.

INHALTE

- Was sind Widersprüche am Arbeitsplatz?
- Welche Unstimmigkeiten gibt es im eigenen Arbeitsumfeld?
- Was ist Ambiguitätstoleranz und wie kann sie gesteigert werden?
- Welche Handlungsperspektiven und Umsetzungsmöglichkeiten haben die Teilnehmer/innen?

ZIELE

Am Ende des Seminars ...

... haben Sie Ihre Wahrnehmung für Widersprüche am Arbeitsplatz und deren Bedingungen geschärft und Ihre derzeitige Arbeitssituation in dieser Hinsicht reflektiert

... neue Impulse für einen konstruktiven Umgang mit Unstimmigkeiten erhalten und Ihre Handlungsperspektiven erweitert

METHODEN

Vortrag, Kleingruppenarbeit, Vertiefung

Maria Klupp

2 Termine (16 UE): Di, 17.08.2021, und Mi, 18.08.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

Präsenz

Kosten: Für Beschäftigte der Freien Universität Berlin gebührenfrei, für externe Teilnehmende 90,- €
[online-Anmeldung](#)

Veränderungen, die man nicht selbst gewählt hat, können bei Menschen starke Emotionen und Stress auslösen. Besonders trifft dies zu, wenn wir mit Veränderungen konfrontiert sind, die unser berufliches Umfeld entscheidend beeinflussen und den Plan und die Vorstellungen, die wir uns selbst gemacht haben, in Frage stellen oder ganz „über den Haufen werfen“.

In dieser Fortbildung erfahren Sie praxisnah, welche Ansätze und Strategien Ihnen helfen können, Veränderungssituationen zu bewältigen und - trotz aller inneren und äußeren Hindernisse - für sich bestmöglich zu gestalten.

ZIELE UND INHALTE

- Das Phasenmodell: Wie Menschen auf Veränderung reagieren...
- Die Macht der Emotionen: Warum Gefühle uns bei anstehenden Veränderungen im Griff haben...
- Die Rolle der Gedanken: Warum es so schwer ist, Veränderungen zu akzeptieren...
- Standortbestimmung & individuelle Analyse: Was brauche ich, um mit Veränderungen umzugehen?
- Strategieentwicklung & Umsetzungsplanung: Wie kann ich den nächsten Schritt aktiv gehen?

METHODEN UND ARBEITSFORMEN

Wissensinput, Selbsttest, praktische Übungen, Kleingruppenarbeit, angeleiteter Transfer in den Arbeitsalltag

Claudia Kunze

8 Termine (8 UE): Mi, 28.04.2021, 05.05.2021, 12.05.2021, 19.05.2021, 26.05.2021,
02.06.2021, 09.06.2021 und 16.06.2021, 10:00 - 10:45 Uhr

Online

Kosten: Für Beschäftigte der Freien Universität Berlin gebührenfrei, für externe Teilnehmende: 90,- €
[online-Anmeldung](#)

Veränderungen kosten Kraft und können zu einem erhöhten Stresserleben führen. In diesen Zeiten neue Routinen und gute Rituale zu finden, ist eine anspruchsvolle Aufgabe. In diesem 8-Wochen-Training nehmen wir uns Zeit, um unsere Energiespeicher aufzufüllen. Es werden unterschiedliche Entspannungsübungen angeleitete z.B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Atemtechniken. Übungen aus dem Achtsamkeitstraining und geführte Meditationen runden das Angebot ab. Die Kursleiterin gibt Hilfestellung bei der Alltagsintegration der Übungen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, so dass auch nur einzelne Termine gebucht werden können. Für einen nachhaltigen Effekt ist eine regelmäßige Teilnahme zu empfehlen.

Ann Kathrin Nitschke

1 Termin (8 UE): Mi, 10.11.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

Präsenz

Kosten: Für Beschäftigte der Freien Universität Berlin gebührenfrei, für externe Teilnehmende: 90,- €
[online-Anmeldung](#)

In unserem Alltag verlieren wir uns oft – meist ohne es zu merken – in einem fortwährenden Gedankenstrom über vergangene oder zukünftige Ereignisse. Achtsamkeit (mindfulness) unterbricht diesen Automatismus, indem es gilt, den aktuellen Moment bewusst und wertfrei wahrzunehmen. Es ist ein wirksames Konzept zur Vermeidung und zum Abbau von Stress, zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden, zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit sowie zur Verringerung von stressbedingten Beschwerden (Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, Rückenbeschwerden u.v.a.m.).

Ziel des Seminars ist es, die Entstehung und Wirkung von Stress zu verstehen, eigene Stressmuster zu reflektieren sowie einfache Achtsamkeitsübungen für die tägliche Anwendung kennenzulernen.

Die TeilnehmerInnen beschäftigen sich mit ihren gewohnheitsmäßige Reaktionsmustern, üben sich in einer besseren Selbstwahrnehmung und erweitern ihre emotionalen Handlungsspielräume.

Ein besonderer Schwerpunkt im Seminar ist die Vorstellung des MBSR-Trainingsprogramms, das 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn (em.) an der medizinischen Universitätsklinik in Massachusetts/USA entwickelt wurde. Es verbindet die positiven Wirkungen einer achtsamen Lebenseinstellung mit Elementen aus Meditation, Yoga, Progressiver Muskelentspannung und Atemübungen.

INHALTE

- Grundlagen der Stressforschung
- Achtsamkeitsübungen
- Auszüge aus dem MBSR-Programm nach Jon Kabat-Zinn
- Meditations-, PMR- und Atemübungen

ZIELE

Am Ende des Seminars ...

- ... können Sie Achtsamkeit in Ihren Alltag sowie Ihre Arbeit integrieren, um zukünftigen Stress vorzubeugen und einfache Übungen selbständig anwenden, um besser zu entspannen.
- Zudem haben Sie das MBSR-Konzept für sich nachvollzogen.

METHODEN

Kurzvorträge, aktivierende Einzel- und Gruppenübungen, angeleitete Übungen

MEHR LEICHTIGKEIT UND ENTSPANNUNG AM ARBEITSPLATZ**Britta Piel**

1 Termin (8 UE): Di, 31.08.2021, 9:00 - 12:30 Uhr

Präsenz

Kosten: Für Beschäftigte der Freien Universität Berlin gebührenfrei, für externe Teilnehmende: 90,- €[online-Anmeldung](#)

Gerade am Arbeitsplatz sind wir alle oft gehetzt, unter Druck (den wir uns zu oft selbst machen), haben das Gefühl, dass nur Unerfreuliches auf uns einstürmt. So kann schnell das Gefühl überhand nehmen, dass wir nur noch von Termin zu Termin hetzen und den Anforderungen nicht mehr gerecht werden. Doch mit steigendem Stresslevel lässt auch unser Leistungsvermögen nach, und unsere Fähigkeit, uns auf unsere Mitmenschen (zum Beispiel unsere Kolleginnen und Kollegen) einzulassen, nimmt ab. Sind wir hingegen gelassen, achtsam und fröhlich, dann arbeiten wir auch besser und bleiben gesünder - und das, obwohl die hektischen Rahmenbedingungen gleich bleiben.

Eine hervorragende Art, zu mehr Gelassenheit und Achtsamkeit zu kommen, ist von Clowns zu lernen. Dies wollen wir in diesem Seminar tun. Dabei geht es nicht darum, ein Bühnenprogramm zu erlernen oder tatsächlich herumzualbern. Vielmehr versuchen wir mit dem Rote-Nasen-Prinzip, uns bestimmte Aspekte der Grundhaltung des Clownesken näher anzuschauen und mit Methoden auch aus dem Improvisationstheater das zu erlernen, was uns im Berufsalltag gut tut und zu mehr Arbeitsfreude, Teamfähigkeit und Leichtigkeit verhelfen kann – damit wir besser und gesundheitsschonend arbeiten.

INHALTE

- Diskussion eigener Stressoren und Wege zum Umgang damit
- Humor am Arbeitsplatz
- Techniken gegen Stress
- Wege und Übungen für mehr Leichtigkeit, Gelassenheit und Resilienz
- Kreative Methoden, mit der eigenen Belastungssituation umzugehen

ZIELE

Am Ende des Seminars haben Sie neue Wege kennengelernt, mit den täglichen Belastungen am Arbeitsplatz spielerisch und gelassen umzugehen. Sie haben Methoden erlernt, zu mehr Leichtigkeit und Arbeitsfreude zu kommen und dies auch innerhalb ihres Teams umzusetzen. Gleichzeitig konnten Sie neue Impulse für einen gesundheitsförderlichen Arbeitsalltag erlangen.

METHODEN

Vortrag, angeleitete Selbstreflexion, Kleingruppenarbeit, Methoden aus dem Improvisationstheater

Anette Harms-Böttcher

2 Termine (16 UE): Do, 10.06.2021 und Do, 17.06.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

Präsenz

Kosten: Für Beschäftigte der Freien Universität Berlin gebührenfrei, für externe Teilnehmende: 180,- €
[online-Anmeldung](#)

Mit unseren Handys und elektronischen Organizern sind wir inzwischen in der Lage, mit allem und jedem jederzeit in Kontakt zu treten. In diesem Prozess laufen wir Gefahr, niemals in Kontakt mit uns selbst zu sein.“ Der Mediziner und Achtsamkeitslehrer Jon Kabat-Zinn beschreibt hier ein zentrales Dilemma unserer modernen Arbeits- und Lebenswelt: Die Geschwindigkeit und die Anforderungen in unserem Leben nehmen ständig zu. Gleichzeitig gelingt es vielen Menschen immer weniger, in ihrem durch Hektik und Arbeitsdruck geprägten Alltag bewusst und selbstbestimmt zu agieren. Aufgerieben in einem stressigen Alltag sind sie nicht wirklich präsent, reagieren mehr oder weniger automatisch und überhören oft ihre Bedürfnisse und die Warnsignale des Körpers. Gesundheit und Wohlbefinden bleiben auf der Strecke.

Um den Herausforderungen des Alltags gewachsen zu sein und Stresserkrankungen vorzubeugen, braucht es wirksame Gegenpole: Innehalten, Stille und Entschleunigung. Hier kann das Konzept der Achtsamkeit eine Alternative zu konventionellen Entspannungs- und Stressbewältigungsverfahren sein. Wer Achtsamkeit übt, lernt, im Alltag bewusster mit sich selbst und anderen umzugehen. Achtsamkeit verhilft zu mehr Klarheit und Ruhe und hat eine große Bedeutung im Umgang mit schwierigen Gefühlen, die häufig im Zusammenhang mit der Arbeit stehen: Stress, Frust, Ärger und Angst. Wenn es gelingt, Achtsamkeit als eine selbstverständliche Grundlage des Lebens anzusehen, sind wir auch in der Lage, Achtsamkeit am Arbeitsplatz zu kultivieren. So können wir den täglichen Herausforderungen mit mehr Gelassenheit begegnen und im besten Fall zu einer höheren Arbeitszufriedenheit und mehr Lebensenergie gelangen.

INHALTE

Time-Out- und Achtsamkeitsübungen (z.B. achtsames Innehalten, achtsame Entspannung, Atemwahrnehmung, geführte Körperwahrnehmung, einfache Bewegungsübungen, achtsames Sitzen und Gehen), Impulse und Fragen zur Selbstreflexion (z.B. persönliche Bestandsaufnahme, Perspektivenwechsel, Selbstverantwortung, Selbstbestimmung, Dankbarkeit); Kultivierung von Achtsamkeit im Alltag und am Arbeitsplatz; alle Übungen sind sofort anwendbar und können zu Hause oder am Arbeitsplatz integriert werden. Der zeitliche Abstand zwischen den beiden Seminartagen soll es ermöglichen, Erfahrungen mit der Achtsamkeitspraxis im Alltag zu machen, diese wieder einzubringen und darauf aufzubauen.

ZIELE

Im Seminar werden praktische und alltagstaugliche Übungen vermittelt, die (Selbst-)Wahrnehmung und Bewusstheit schulen und die Selbstverantwortung fördern. Ein gemeinsamer Austausch vertieft die Erfahrungen und schafft eine Verbindung zum Alltag.

METHODEN

Input, Selbstreflexion, angeleitete Achtsamkeits-Übungen, Austausch

STRESSKOMPETENZ FÜR DEN BERUFLICHEN ALLTAG**Maria Klupp, Ursula Klupp**

2 Termine (16 UE): Mo, 12.04.2021 und Mo, 26.04.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

Online

Kosten: Für Beschäftigte der Freien Universität Berlin gebührenfrei, für externe Teilnehmende: 180,- €[online-Anmeldung](#)

Es gibt Menschen, bei denen hat man das Gefühl, die sind einfach so: Sie gehen gelassen durchs Leben und strahlen auch in der Hektik des Arbeitsalltags eine innere Ruhe aus, um die man sie nur beneiden kann. Sind sie unter einem besonders guten Stern geboren oder als Kind wie Obelix in einen Zaubertrank gefallen, der alle Zutaten der Gelassenheit im Überfluss enthielt?

Gerade im Arbeitsalltag gilt es oft, verschiedene Aufgaben unter einen Hut zu bekommen und zahlreichen Anforderungen gerecht zu werden. Und ein guter Kollege oder eine gute Kollegin, der/die anderen mal unter die Arme greift, will man schließlich auch sein...

ABER: Die Portion Gelassenheit, die uns ein Stückchen entspannter durch den Büroalltag gehen lässt, kann trainiert werden. Was uns in Stress bringt und was uns unsere Gelassenheit wieder finden lässt, ist sehr individuell. Im Rahmen dieses Gesundheitstrainings können Sie Ihre eigenen Stressoren unter die Lupe nehmen und für sich die Zutaten herausfinden, aus denen Ihr ganz persönliches Rezept für mehr Gelassenheit besteht.

INHALTE

- Die körperliche Stressreaktion
- Stressanzeichen frühzeitig erkennen & aktiv gegensteuern
- Übungen zum unmittelbaren Stressabbau
- Stressverstärkende Einstellungen identifizieren
- Techniken des mentales Stressmanagements aktiv nutzen
- Äußere Stressoren aktiv strukturieren lernen
- Die 3 Säulen der Stresskompetenz
- Mein Spezialrezept für mehr Gelassenheit

METHODEN UND ARBEITSFORMEN

Wissensinputs, Fragebögen und Selbsttests, praktische Übungen, Werkzeugkasten „Stressmanagement“, kollegiale Beratung zu Situationen der Teilnehmer*innen

Birgit Mallmann

1 Termin (8 UE): Mi, 17.02.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

Online

Kosten: Für Beschäftigte der Freien Universität Berlin gebührenfrei, für externe Teilnehmende: 90,- €
[online-Anmeldung](#)

Konflikte zwischen Mitarbeiter*innen, Vorgesetzten, Leitungen belasten oft unseren beruflichen Arbeitsalltag. Dies kann zu Unzufriedenheit, mangelnder Motivation und zum „Dienst nach Vorschrift“ führen. Konflikte entstehen, wo Menschen miteinander arbeiten, weil unterschiedliche Wahrnehmungen, Sichtweisen und Werte aufeinander treffen. Auch als Mitglied eines Arbeitsbereichs, eines Teams oder einer Arbeitsgruppe ohne Führungsverantwortung ist es wichtig, kritische Situationen zu erkennen, Handlungsoptionen zu entwickeln und gezielt Konfliktprophylaxe zu betreiben.

Lernen Sie in diesem Seminar, wie Sie mit Konflikten mit Vorgesetzten und Kollegen konstruktiv umgehen können. Die Schwerpunkte richten sich nach den vorhandenen Bedürfnissen der Teilnehmenden.

INHALTE

- Grundlagen: Konflikte erkennen und einschätzen, Konflikte als kreative Ressource für Entwicklung und Veränderung
- Konfliktvorbeugung: Symptome wahrnehmen, Prophylaxe, Konflikte auf ein vernünftiges Maß reduzieren, Sichtweisen prüfen
- Methoden der Konfliktbearbeitung

ZIELE

Am Ende des Seminars ...

- ... können Sie Konfliktlagen besser einschätzen und Lösungsansätze ableiten
- ... wissen Sie, worauf es ankommt, um eine Strategie für den konstruktiven Umgang mit Konflikten zu entwickeln
- ... können Sie problematische Sachverhalte gezielter ansprechen
- ... können Sie differenzierter Feedback geben und nehmen

METHODEN

Vortrag, Kleingruppenarbeit, praktische Übungen

Ann Kathrin Nitschke

1 Termin (8 UE): Di, 16.03.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

Online

Kosten: Für Beschäftigte der Freien Universität Berlin gebührenfrei, für externe Teilnehmende: 90,- €
[online-Anmeldung](#)

Wertschätzende Kommunikation basiert auf Selbstwahrnehmung, einer wohlwollenden Grundhaltung und Reflektionsfähigkeit.

In diesem Seminar werden die Grundlagen achtsamer Kommunikation erarbeitet und die für das Verständnis wertschätzender Kommunikation relevanten und einschlägigen Modelle der Kommunikationsforschung vermittelt. Es geht darum zu verstehen, nach welchen Grundprinzipien wertschätzende Kommunikation funktioniert.

Die Teilnehmenden sind eingeladen ihre eigene Kommunikation zu reflektieren, herauszufinden welche Kommunikationsstile sich authentisch anfühlen und zu üben, diese situationsgerecht einzusetzen. Hierfür wird – je nach individuellem Bedarf – an konkreten Beispielen aus dem kommunikativen (Berufs-)Alltag der Teilnehmenden gearbeitet.

Ein besonderer Schwerpunkt wird es sein, gemeinsam zu üben, auch in Konfliktsituationen eine wertschätzende Haltung beizubehalten.

INHALT

- Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg
- Kommunikationsmodelle nach Friedemann Schulz von Thun
- Axiome der Kommunikation nach Paul Watzlawick
- Achtsame Kommunikation nach Jon Kabat-Zinn
- Reflektion des eigenen Kommunikationsstils
- Bearbeitung praktischer Beispiele aus dem (Berufs-)Alltag
- Praktische Übungen

ZIELE

Am Ende des Seminars können Sie ...

- ... Ihre Haltung gegenüber anderen im Gespräch bewusst reflektieren,
- ... Gefühle und Bedürfnisse besser ausdrücken,
- ... achtsam und aktiv zuhören,
- ... Bedürfnisse und Bitten klarer formulieren,
- ... sich besser in die unausgesprochenen Gefühle und Bedürfnisse einfühlen, die hinter vermeintlich kritisch erscheinenden Aussagen anderer stehen

METHODEN

Kurzvorträge, aktivierende Einzel- und Gruppenübungen, angeleitete Übungen

Dipl.-Psych. Philip Dao

2 Termin (16 UE): Do, 11.11.2021, und Fr, 12.11.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

Präsenz

*Kosten: Für Beschäftigte der Freien Universität Berlin gebührenfrei, für externe Teilnehmende: 180,- €
[online-Anmeldung](#)*

Die vielfältigen Interaktionen, die an einer Universität zwischen Studierenden, wissenschaftlichem Personal sowie Beschäftigten in Technik und Verwaltung stattfinden, verlaufen in den meisten Fällen mehr oder weniger reibungslos. Immer wieder berichten Betroffene jedoch auch von Eskalationen, die ein erträgliches Maß deutlich überschreiten. Die Anlässe sind dabei abhängig vom jeweiligen Tätigkeitsbereich. Überraschend aggressiv reagieren manche Menschen beispielsweise, wenn sie sich durch eine bestimmte Entscheidung im Vergleich zu anderen benachteiligt behandelt fühlen.

Beschäftigte, die unvorbereitet massive Aggressionen erfahren, erleben dies in der Regel als enorme psychische Belastung. Wer sich hingegen gezielt auf derartige Risiken vorbereitet, gewinnt sowohl im Normal- als auch im Ausnahmefall nicht nur an physischer Sicherheit sondern auch an seelischem Wohlbefinden.

ZIELE

Die Teilnehmenden lernen, Eskalationen besser vorzubeugen, genauer einzuschätzen und notfalls wirkungsvoller zu begegnen.

INHALTE

- Formen und Auslöser von Aggressionen und Bedrohungen
- Spezifische Warnsignale für drohende Eskalationen
- Strategien psychologischer Deeskalation und Grenzziehung
- Umgang mit verbalen Drohungen und körperlichem Drohverhalten
- Vorsichtsmaßnahmen und Eigensicherung in Risikosituationen
- Stressbewältigung in akut bedrohlichen Situationen
- Belastende Erfahrungen besser verarbeiten

METHODEN

Kurzvortrag, Kleingruppenarbeit, Diskussion, Rollenspiel und Handout

GEHIRNORGANISATIONSPROFILE ERKENNEN UND IM ALLTAG FÜR SICH NUTZEN

GF 17

Claudia Kunze

1 Termin (8 UE): Di, 28.09.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

Präsenz

Kosten: Für Beschäftigte der Freien Universität Berlin gebührenfrei, für externe Teilnehmende: 90,- €
[online-Anmeldung](#)

Wissen Sie eigentlich, welche Stärken Ihr Gehirn hat? In dem Tagesworkshop lernen Sie Ihr Gehirndominanzprofil kennen. Dadurch wissen Sie, wie sie am liebsten lernen, arbeiten und kommunizieren - und können Maßnahmen ergreifen, um die Stärken Ihres Profils zu nutzen und Nachteile auszugleichen. Mit Hilfe von praktischen Übungen, die wir gemeinsam durchführen, bestimmen Sie Ihr eigenes Gehirndominanzprofil. Die Übungen unterstützen Sie dabei, die volle Gehirnkapazität zu nutzen. Sie lernen alltagstaugliche Übungen kennen, um Konzentration, Fokus und Kreativität zu stärken.

INHALTE

- Wie Gehirndominanzprofile und unsere Fähigkeiten im Alltag zusammenhängen
- Das eigene Gehirndominanzprofil bestimmen
- praktische Übungen zum Training und Entwicklung der Gehirndominanzprofile
- praktische Übungen aus dem Braingym zur Stärkung von Konzentration, Fokus und Kreativität

ZIELE

Am Ende des Seminars ...

... kennen Sie die Besonderheiten Ihres Gehirns und haben Ihr Gehirndominanzprofil bestimmt

... haben Sie viele Übungen ausprobiert, um Ihre Gehirnkapazität voll zu nutzen

... kennen Sie Übungen, die Ihnen im Alltag helfen, wenn Sie sich konzentrieren müssen oder eine Idee brauchen

METHODEN

Impulsvortrag, Kleingruppenarbeit, Partnerarbeit, angeleitete Selbstreflexion

Prof. Dr. Michael Niedeggen

1 Termin (5 UE): Do, 28.10.2021, 09:00 - 13:00 Uhr

Präsenz

*Kosten: Für Beschäftigte der Freien Universität Berlin gebührenfrei, für externe Teilnehmende 60,- €
[online-Anmeldung](#)*

Mit steigendem Alter nehmen Konzentrations- und Gedächtnisprobleme zu und erschweren den Alltag. So wird es schwieriger, Diskussionen zu folgen, Gesichter und Namen zu erinnern oder schnell zwischen Aufgaben umzuschalten.

Kann man diesen Prozessen mit neuen Gedächtnistechniken oder Aufmerksamkeitsstrategien entgegenwirken? Und welches Training ist für mich ratsam?

INHALTE

In diesem Informationskurs erhalten Sie einen Einblick, welche Veränderungen im Alter bezüglich Denken, Gedächtnis und Aufmerksamkeitsfähigkeiten zu erwarten sind und wie sich diese im Alltag äußern. Besondere Beachtung wird die Abgrenzung von normalen Alterungsprozessen und Demenz erhalten.

Im Praxisteil sollen Sie Ihre eigene geistige Leistungsfähigkeit einschätzen. Sie erhalten eine Rückmeldung darüber, in welchen geistigen Bereichen Sie selbst Ihre Stärken und Schwächen sehen.

Ihnen wird vorgestellt, wie sich diese Bereiche trainieren lassen und welches Training nachweislich etwas bringt.

Die Kursteilnehmer*innen erhalten weiterhin das Angebot, ihre geistige Leistungsfähigkeit ausführlich und kostenfrei in unserer Neuropsychologischen Sprechstunde überprüfen zu lassen. Dazu werden gesonderte Termine vereinbart.

ZIEL

Am Ende des Seminars ...

... haben Sie eine Rückmeldung darüber erhalten, in welchen geistigen Bereichen Sie selbst

Ihre Stärken und Schwächen sehen

... wissen Sie, wie Sie diese Bereiche gezielter trainieren können

METHODEN

Vortrag, praktische Übungen

Michael Gloschewski

2 Termine (16 UE): Mi, 23.06.2021 und Mi, 30.06.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

Präsenz

*Kosten: Für Beschäftigte der Freien Universität Berlin gebührenfrei, für externe Teilnehmende: 180,- €
[online-Anmeldung](#)*

In diesem Workshop erhalten Sie Input und die Gelegenheit zu praktischen Übungen. In Vortragsform wird die Theorie als Hintergrund vermittelt. Sie lernen Techniken kennen, die im Verlauf des Seminars angewendet werden können. In der Anwendung erleben Sie, wie sich Ihre Gedächtnisleistung dramatisch verbessert. Zugleich haben Sie die Möglichkeit, intensiv miteinander zu arbeiten.

INHALTE

- Gedächtnistraining allgemein
- Entspannungs- und Konzentrationsübungen (Brain Gym)
- Mentale Faktoren zur Verbesserung der Gedächtnisleistung
- Die Vergessenskurve und deren „Überlistung“
- Gedächtnistechniken
- Gehirngerechte Aufbereitung von Wissen und Lernstoff
- Namens- und Zahlengedächtnis
- Lernpsyche und Lernmotivation

ZIELE

Am Ende des Seminars ...

... haben Sie Ihr Namens- und Zahlengedächtnis trainiert

... können Sie die Namen von 20 neuen Leuten behalten und sich spielerisch neue Telefonnummern merken

... können Sie sich „Todo-Listen“ merken und mentale Spickzettel für die freie Rede anwenden

METHODEN

Vortrag, Training, praktischer Gedächtnisübungen

Birgit Mallmann

1 Termin (8 UE): Di, 27.04.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

Präsenz

Kosten: Für Beschäftigte der Freien Universität Berlin gebührenfrei, für externe Teilnehmende: 90,- €
[online-Anmeldung](#)

Als Vater oder Mutter sehen Sie sich vor die besondere Aufgabe gestellt, alltäglich Familie und Arbeit unter einen Hut kriegen zu müssen. Damit verbunden sind viele Anforderungen, angefangen von der alltäglichen Koordinierung von beruflichen Terminen mit der Organisation der Kinderbetreuung bis hin zu speziellen Situationen, in denen Ihr Kind krank ist und sich gleichzeitig die Arbeit auf Ihrem Büroschreibtisch stapelt. So können die beiden zentralen Lebensbereiche Arbeit und Familie in ein Spannungsverhältnis treten, aus dem Konflikte erwachsen, die ohne Selbstmanagement nur schwer zu bewältigen sind.

In diesem Seminar haben Sie Gelegenheit, eigene Erfahrungen zu reflektieren und nachzuforschen, welche Bereiche Sie in Ihrem Leben ausbauen können, um nachhaltig weniger Stress zu erleben. Speziell für Eltern geeignete Methoden zur Stressbewältigung und zur Selbstorganisation werden vermittelt.

Sie erweitern Ihr Verständnis, eigene Ressourcen und Kraftquellen für sich selbst nutzen zu können und sich besser zu entspannen, um den speziellen Anforderungen von Familie und Beruf gestärkt zu begegnen.

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Dual Career & Family Service



Olivia Mahling, Monika Oellers-Reis, Mila Pelivan

1 Termin (4 UE): Di, 11.05.2021, 09:00 - 12:00 Uhr

Präsenz

Kosten: Für Beschäftigte der Freien Universität Berlin und externe Teilnehmende gebührenfrei[online-Anmeldung](#)**INHALT**

Für die Vereinbarkeit von Beruf und Familienaufgaben bietet die Freie Universität Berlin ihren Beschäftigten familienfreundliche Maßnahmen. Der Dual Career & Family Service informiert Sie zu verschiedenen Betreuungsmöglichkeiten, dem Kitagutscheinsystem und flexiblen Arbeitszeitmodellen an der FUB. Es werden Ihnen Vorgänge zu Mutterschutz, Elternzeit und Elterngeld erläutert. Zusätzlich bekommen Sie Informationen zu Familiensportangeboten der ZE Hochschulsport.

ZIEL

Die Informationsveranstaltung hilft den Beschäftigten ihren Berufsalltag mit bestehenden oder geplanten Familienaufgaben zu vereinbaren.

METHODEN

Im ersten Teil erhalten Sie in Form von Kurzvorträgen fundierte Informationen von Expert*innen. Bereits hier haben Sie Gelegenheit, erste Fragen zu stellen. Anschließend besteht die Möglichkeit für Sie, sich im Einzelgespräch durch die Expert*innen beraten zu lassen.

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Dual Career & Family Service



HILFREICHE HACKS FÜR DEN UMGANG MIT SMARTPHONE, INTERNET & CO.**IN JOB UND ALLTAG****Maria Klupp, Ursula Klupp**

1 Termin (8 UE): Mo, 03.05.2021 und Mo, 10.05.2021, 09:00 - 12:30 Uhr

Online

Kosten: Für Beschäftigte der Freien Universität Berlin gebührenfrei, für externe Teilnehmende: 90,- €
[online-Anmeldung](#)

Die Digitalisierung verändert unsere Arbeits- und Lebenswelt. Stets sind wir umgeben von Bildschirmen und fast rund um die Uhr online. Vieles macht die Digitalisierung einfacher, schneller und leichter. Doch neben den vielen Vorteilen fühlen sich zunehmend mehr Menschen auch gestresst durch die Vielfalt der digitalen Möglichkeiten. Sehnen Sie sich auch manchmal am Arbeitsplatz nach mehr Konzentration und Effektivität statt immer mehr Multitasking? Oder wünschen Sie sich nach Feierabend Zeit für sich, ohne Geräte und ständige Benachrichtigungen?

Diese Fortbildung - gestaltet von einer zertifizierten Online-Beraterin und einer zertifizierten Stressmanagement-Trainerin - bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr eigenes digitales Nutzungsverhalten im Büro und in der Freizeit konstruktiv zu hinterfragen. Finden Sie heraus, welche eigenen Bedürfnisse, aber auch welche äußeren Erwartungen Ihren Umgang mit den neuen Medien bestimmen und entscheiden Sie sich für Strategien, aus denen Sie Ihre persönliche, ideale „Digital Balance“ kreieren.

INHALTE

- Die Veränderungen von Arbeit und Leben aufgrund der Digitalisierung
- Chancen und Herausforderungen durch die neuen Medien
- Warum wir nicht mehr ohne Handy können: Die Tricks der Smartphone-Konstrukteure
- Erhebung des eigenen Nutzungsverhaltens anhand eines Fragebogens
- Innere Bedürfnisse und äußere Erwartungen aktiv hinterfragen
- Hacks und Strategien für eine individuelle „Digital Balance“ in Beruf und Freizeit
- Kreative Gestaltungsideen für die Umsetzung

METHODEN UND ARBEITSFORMEN

Experten-Inputs, Methoden zur Selbstreflexion, Toolbox „Digital Detox“, kollegialer Erfahrungsaustausch, Experten-Fragestunde, Entwicklung eines Vision Board

Dr. Anne Trösken

1 Termin (8 UE): Di, 15.06.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

Präsenz

Kosten: Für Beschäftigte der Freien Universität Berlin gebührenfrei, für externe Teilnehmende: 90,- €
[online-Anmeldung](#)

In dem Kurs werden anhand von Theorie-Blitzlichtern und aktiven Übungen zentrale Aspekte seelischer Widerstandskraft und Gesundheit thematisiert. Hierzu gehören die 5 Faktoren des PERMA-Trainings von Martin Seligman: Förderung positiver Gefühle (P), Förderung von Engagement (E), Förderung positiver Beziehungserfahrungen (R = Relationship), Förderung von Sinnerleben (M = Meaning) und Förderung von Zielerreichung (A = Achievement). Die TeilnehmerInnen erhalten Anregungen für Übungen, die sie selbstständig nach dem Workshop in ihrem Alltag durchführen können.

INHALTE

- das PERMA-Modell nach Seligman
- praktische Übungen für den Arbeitsalltag

ZIEL

Am Ende des Seminars...

... kennen Sie das PERMA-Modell und können praktische daraus abgeleitete Übungen für Ihren Arbeitsalltag anwenden

METHODEN

Vortrag, Kleingruppenarbeit, praktische Übungen

Gordana Gusic**GF 24:** 1 Termin (4 UE): Do, 11.02.2021, 09:00 - 12:00 Uhr[online-Anmeldung](#)

Online

GF 25: 1 Termin (4 UE): Do, 18.11.2021, 09:00 - 12:00 Uhr[online-Anmeldung](#)

Präsenz

*Kosten: Für Beschäftigte der Freien Universität Berlin gebührenfrei**Zielgruppe: nur für Beschäftigte der Freien Universität Berlin*

Mit der Regelung rund um die Prävention im §167 SGB IX (alte Fassung §84 SGB IX) überträgt der Gesetzgeber einen Teil der Verantwortung für die Gesundheit der Beschäftigten dem Arbeitgeber bzw. der Dienststelle. Das Betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM) hat das Ziel, den Ursachen von Arbeitsunfähigkeitszeiten des Beschäftigten gemeinsam nachzugehen, nach Möglichkeiten zu suchen, künftige Arbeitsunfähigkeitszeiten zu vermeiden oder zumindest zu verringern.

ZIELE

Am Ende des Seminars...

... kennen Sie die Inhalte, gesetzlichen Regelungen und Verfahrensabläufe des Betrieblichen

Eingliederungsmanagements

... wissen Sie, dass es ein freiwilliges Angebot ist

METHODEN

Vortrag, Fallbeispiele, Diskussionen

II. FOKUS PFLEGE

INFORMATIONSVORANSTALTUNG ZU BERUF UND PFLEGEVERANTWORTUNG

WENN ELTERN ÄLTER WERDENWIE ICH ALTERSSPEZIFISCHE VERÄNDERUNGEN ERKENNEN UND MIT IHNEN

LET'S TALK ABOUT ... DEMENZ. WAS BRAUCHEN DIE BETROFFENEN? WAS IHRE ANGEHÖRIGEN?

TOD UND STERBEN -SPRACHE FINDEN FÜR EIN SPRACHLOS MACHENDES THEMA

INFORMATIONSVORANSTALTUNG ZU BERUF UND PFLEGEVERANTWORTUNG

GF 31

Rosemarie Drenhaus-Wagner, Kerstin Glante, Wiebke Minowitz, Monika Oellers-Reis,
Bärbel Theis

1 Termin (8 UE): Di, 13.04.2021, 09:00 - 12:00 Uhr

Präsenz

Kosten: Für Beschäftigte der Freien Universität Berlin und externe Teilnehmende gebührenfrei

[online-Anmeldung](#)

ZIEL UND INHALT

Die Vereinbarkeit von Beruf und Pflegeverantwortung stellt Beschäftigte vor eine Herausforderung. Deshalb verfolgt diese Informationsveranstaltung das Ziel, Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige innerhalb und außerhalb der Freien Universität aufzuzeigen. Somit werden die Teilnehmenden in die Lage versetzt, sich selbst und den Pflegealltag möglichst ressourcenschonend zu organisieren bzw. vorausschauend planen zu können.

METHODEN

Im ersten Teil des Vormittags erhalten Sie in Form von fünf Kurzvorträgen fundierte Informationen von Expert*innen aus der Praxis. Bereits hier haben Sie Gelegenheit, erste Fragen zu stellen. Anschließend besteht die Möglichkeit für Sie, sich im Einzelgespräch durch die Expert*innen rund um das Thema Pflege beraten zu lassen.

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Dual Career & Family Service



WIE ICH ALTERSSPEZIFISCHE VERÄNDERUNGEN ERKENNEN UND MIT IHNEN UMGEHEN KANN**Bärbel Theis**

1 Termin (8 UE): Di, 08.06.2021, 09:00 - 15:00 Uhr

Präsenz

Kosten: Für Beschäftigte der Freien Universität Berlin gebührenfrei, für externe Teilnehmende: 90,- €
[online-Anmeldung](#)

In der Fortbildungsveranstaltung „Wenn Eltern älter werden.....“ soll es darum gehen, die Teilnehmer*innen für physische und psychische Veränderungen bei ihren Eltern oder Partner*innen zu sensibilisieren und ihnen Mut zu machen, auch „schwierige“ Themen wie Inkontinenz, Patientenverfügung, Tod und Sterben u.a. offen anzusprechen. Dies geschieht durch das Aufzeigen von physiologischen Veränderungen im Alter, die den Kontakt mit den nahen Angehörigen erschweren und belasten können.

Das Wissen um die „Normalität“ der Veränderungen kann ein tieferes Verständnis für den älter werdenden Angehörigen hervorbringen und das Verhältnis deutlich entspannen. So wird Energie frei für ein liebevolleres Miteinander, für die Berufstätigkeit, für die Familie und somit für die eigene Work-Life-Balance.

Das Angebot richtet sich daher an all diejenigen, deren Eltern, Ehepartner*innen, Freunde oder Nachbarn älter und gebrechlicher werden und zunehmend Unterstützung im Alltag benötigen. Erfahrungen und Fragen der Teilnehmer*innen werden mit einfließen.

INHALTE

- häufige Veränderungen und schwierige Themen im höheren Lebensalter wie Inkontinenz, Patientenverfügung, Tod und Sterben
- aktiver Umgang mit diesen Aspekten

ZIELE

Am Ende des Seminars ...

... können Sie häufige Veränderungen und schwierige Themen im höheren Lebensalter differenzierter berücksichtigen

... haben Sie neue Impulse gewonnen, wie Sie mit diesen Aspekten bei Ihren Angehörigen aktiv umgehen können, um selbst ein Stück Entlastung zu erfahren

METHODEN

Vortrag, Austausch und Fragen der Teilnehmer

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Dual Career & Family Service

LET'S TALK ABOUT ... DEMENZ. WAS BRAUCHEN DIE BETROFFENEN? WAS IHRE ANGEHÖRIGEN?

GF 33

Bärbel Theis

1 Termin (8 UE): Mi, 18.08.2021, 09:00 - 15:00 Uhr

Präsenz

*Kosten: Für Beschäftigte der Freien Universität Berlin gebührenfrei, für externe Teilnehmende 90,- €
[online-Anmeldung](#)*

INHALT

Das Thema Demenz ist in aller Munde und viele Menschen sind in großer Sorge, dass sie oder ihr Angehöriger bereits erkrankt sind, da sie Verhaltensweisen nicht einordnen können. In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick rund um das Thema Demenz.

ZIELE

- Sie kennen Warnzeichen und wissen welche Probleme aus der Erkrankung im Alltag entstehen
- Sie werden für einen einfühlsamen Umgang mit an Demenz Erkrankten und seinen Defiziten, Gefühlen und Bedürfnissen sensibilisiert
- Sie kennen konkrete Möglichkeiten, wie Sie stressfrei mit einem Demenzkranken kommunizieren können
- Sie kennen Möglichkeiten, wie Sie sich als Angehörige*r aktiv entlasten können

METHODEN

Vortrag, offene Fragerunden

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Dual Career & Family Service



SPRACHE FINDEN FÜR EIN SPRACHLOS MACHENDES THEMA**Bärbel Theis**

1 Termin (8 UE): Di, 26.10.2021, 09:00 - 15:00 Uhr

Präsenz

Kosten: Für Beschäftigte der Freien Universität Berlin gebührenfrei, für externe Teilnehmende: 90,- €[online-Anmeldung](#)

Tod und Sterben sind Themen, die gerne beiseite gepackt werden. Doch Gefühle wie Ohnmacht, Ängste und Trauer, die damit verbunden sind – insbesondere, wenn Angehörige im eigenen Umfeld betroffen sind – können die eigene Arbeitsfähigkeit über längere Zeiträume beeinträchtigen. Die Teilnehmer*innen bekommen daher in dieser Veranstaltung die Gelegenheit, eigene Gefühle zu dem Thema besser kennen zu lernen, sie zu benennen und so die mögliche Hilflosigkeit und Sprachlosigkeit zu überwinden. Sie werden informiert über bestehende Hilfsangebote und Einrichtungen in Berlin und welche Vorkehrungen sinnvoll sind. Aspekte einer angst- und schmerzfreien Sterbebegleitung werden ebenfalls Thema sein.

INHALTE

- Kennenlernen und Benennen der eigenen Gefühle zum Thema Tod und Sterben zur Überwindung von Hilflosigkeit
- Information über bestehende Hilfsangebote und Einrichtungen in Berlin sowie sinnvolle Vorkehrungen
- Thematisierung der angst- und schmerzfreien Sterbebegleitung

ZIEL

Am Ende des Seminars ...

- ... haben Sie sich dem schwer fassbaren Thema „Tod und Sterben“ vorsichtig angenähert und dafür Worte gefunden
- ... konnten Sie sich ein Stück entlasten, sofern Sie bereits Erfahrungen mit der Thematik gemacht haben

METHODEN

Vortrag, Austausch und Fragen der Teilnehmer*innen

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Dual Career & Family Service

III FOKUS FÖRDERUNG DER BEWEGUNG UND DER SINNESWAHRNEHMUNG

GUT SEHEN UND LOCKERE SCHULTERN AM BILDSCHIRMARBEITSPLATZ

RÜCKENBEWEGLICHKEIT

DURCH BEWEGUNG ZUR KONZENTRATION - LERNEN, MERKEN UND BEHALTEN AUF
UNKONVENTIONELLE ART

Dr. Georg Kwiatkowski

2 Termine (16 UE): Mo, 14.06.2021, und Mo, 21.06.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

Präsenz

Kosten: Für Beschäftigte der Freien Universität Berlin gebührenfrei, für externe Teilnehmende: 180,- €
[online-Anmeldung](#)

Dieses Seminar richtet sich an Mitarbeiter*innen, deren Tätigkeitsbereich viel Bildschirmarbeit einschließt, wie z.B. in der Bibliothek oder in der Verwaltung. Es will den Teilnehmer*innen ganzheitliche Methoden des Sehtrainings vermitteln, die sowohl der Entspannung der Augen als auch der Stärkung der Sehkraft dienen. Mit leicht in den Arbeitsalltag zu integrierenden Übungen, die außerdem Spaß bringen, werden die Teilnehmer*innen u.a. vom bildschirmtypischen, anstrengenden „Tunnelblick“ zum entspannten Weitblick geführt. Insgesamt werden Anregungen zur nachhaltigen Veränderung der Sehgewohnheiten vermittelt, so dass stressarme Bildschirmarbeit auf Dauer möglich wird.

Im Ergebnis des Seminars gewinnen die Teilnehmer*innen außer der Stärkung ihrer Sehkraft auch Kenntnisse und Fähigkeiten zum physischen Ausgleich von Bildschirmarbeit: Lockerung und Entspannung von Nacken/Schulterbereich und Rücken.

INHALTE

- Stärkung der Sehkraft
- nachhaltige Veränderung stresserzeugender Sehgewohnheiten
- Minderung der Abhängigkeit von Sehhilfen und Medikamenten (bei müden, trockenen Augen)
- Korrektur der Haltung im Sinne einer sichtbaren Aufrichtung
- Entspannung für Augen, Nacken und Rücken
- Lösung von Spannungskopfschmerz
- Entwicklung der Gewohnheit von Sekundenpausen zur Regeneration der Konzentrationskraft

ZIELE

Am Ende des Seminars ...

... können Sie Entspannungsmethoden für Augen, Nacken und Rücken anwenden

METHODEN

Vortrag, praktische Übungen

Dr. Georg Kwiatkowski

2 Termine (16 UE): Mo, 23.08.2021 und Mo, 30.08.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

Präsenz

Kosten: Für Beschäftigte der Freien Universität Berlin gebührenfrei, für externe Teilnehmende: 180,- €
[online-Anmeldung](#)

Einseitige Tätigkeiten und Belastungen, fehlende Bewegung und intensives geistiges Arbeiten brauchen einen körperlichen Ausgleich. Lernen Sie auf sanfte Weise, Ihre Bewegungsgewohnheiten individuell zu optimieren. Entdecken Sie das Wohlgefühl fließender Bewegungen und freuen Sie sich über gleichzeitigen Stressabbau. Die nach dem Physiker und Judomeister Feldenkrais benannte Methode bietet auch bei bereits bestehenden Beschwerden wie Nackenverspannungen, Schulterbeschwerden und Rückenschmerzen eine effektive Hilfe.

Hinweis: das Seminar eignet sich nicht bei schwereren chronischen Rückenerkrankungen und bei akuten starken Schmerzen

INHALTE

- praktische Übungen zur Rückenbeweglichkeit nach Feldenkrais

ZIELE

- Ausgleich für langes Stehen oder Sitzen
- Abbau von körperlichen Beschwerden
- Prävention
- Vertrauen in die Fähigkeit, sich selbst zu helfen

METHODEN

Vortrag, praktische Übungen

„Es ist der Geist, der sich den Körper formt“ (Schiller) ist nur die halbe Wahrheit! Lebenslang wird unser Gehirn durch Sinneseindrücke in Zusammenhang mit körperlicher Bewegung strukturiert. Die Struktur macht's – je mehr Verbindungen im Gehirn gebahnt werden, desto effektiver arbeitet es.

Das Seminar vermittelt Methoden, Lernprozesse mit unterschiedlichen Bewegungstechniken zu verbinden und dadurch Effizienz in die Gehirnstruktur zu bringen. Das Lernen wird leichter und effektiver, die Dauer des Behaltens erheblich gesteigert. Freudvoll lernen, statt angestrengt zu pauken:

Spaß statt Stress!

INHALTE

- Individuelle Gestaltung freudvoller, effektiver Lernprozesse
- Dauerhaftes Verankern des Gelernten im Gehirn
- Effektiver Zugang zu einmal im Gehirn abgespeicherten Inhalten
- Spezielle Bewegungsübungen aus unterschiedlichen Methoden wie Feldenkrais und Kinesiologie
- Stressabbau und damit Energieaufbau für gute Konzentration
- Stimulation spezieller Gehirnregionen
- Integration der Bausteine in den (Arbeits-) Alltag

ZIELE

Am Ende des Seminars ...

... können Sie konkrete Bewegungsübungen zur Förderung Ihrer Konzentration in Ihren Arbeitsalltag einbauen

METHODEN

Vortrag, praktische Bewegungsübungen

ERSTE-HILFE-KURSE UND ERSTE-HILFE-TRAININGS FÜR BETRIEBLICHE ERSTHELFER*INNEN

Ersthelfer/in im Sinne der Unfallverhütungsvorschriften sind Personen, die durch von den Unfallversicherungsträgern anerkannte Erste-Hilfe-Lehrgänge ausgebildet wurden.

In den Bereichen sollen Ersthelfer*innen mindestens in folgender Anzahl zur Verfügung stehen:

- bei 2 bis zu 20 anwesenden Versicherten: ein*e Ersthelfer*in

- bei mehr als 20 anwesenden Versicherten: Verwaltung 5%, sonstige Bereiche 10%

Ersthelferin oder Ersthelfer können alle Personen werden, die ein Anstellungsverhältnis an der Freien Universität haben, Studierende also nur dann, wenn sie zum Beispiel als Tutor angestellt sind. Wir freuen uns über alle, die sich für diese Aufgabe interessieren. Dabei sollte aber bedacht werden, dass die kontinuierliche Sicherstellung der betrieblichen Ersten Hilfe im jeweiligen Bereich insbesondere bei Teilzeitarbeit oder befristeten Anstellungsverhältnissen gewährleistet bleibt.

Die Ausbildung zur Ersthelfer*in erfolgt in einem 9 Unterrichtseinheiten a 45 min umfassenden ERSTE-HILFE-LEHRGANG.

In Abständen von zwei Jahren werden die Ersthelfer*innen dann im Rahmen eines 9 Unterrichtseinheiten a 45 min umfassenden ERSTE-HILFE-TRAININGS fortgebildet, d.h. der Nachweis über die Teilnahme daran bzw. am Grundlehrgang darf nicht älter als zwei Jahre sein. Andernfalls ist der Grundlehrgang erneut zu besuchen.

Lehrgänge und Trainingskurse werden in Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst vom Weiterbildungszentrum organisiert. Die anfallenden Kursgebühren werden von der Unfallkasse Berlin getragen. Die Kurstermine liegen in der Regel im Frühjahr und Herbst.

Ersthelfer*innen, die bereits mindestens einen Kurs besucht haben, werden zu den weiteren Terminen alle zwei Jahre durch das Weiterbildungszentrum schriftlich eingeladen. Interessierte, die sich erstmalig als betriebliche*r Ersthelfer*in ausbilden lassen möchten, können sich ebenfalls beim Weiterbildungszentrum registrieren lassen und werden, sobald genügend Interessierte gemeldet sind, schriftlich zu einem Kurs eingeladen.

Termine 2021:

ERSTE-HILFE-GRUNDLEHRGANG:

Mo, 15.02.2021, 09:00 - 16:45 Uhr, Do, 09.09.2021, 09:00 - 16:45 Uhr, Fr, 05.11.2021, 09:00 - 16:45 Uhr

[*online-Anmeldung*](#)

ERSTE-HILFE-TRAINING:

Di, 16.02.2021, 09:00 - 16:45 Uhr, Mi, 03.03.2021, 09:00 - 16:45 Uhr, Do, 04.03.2021, 09:00 - 16:45 Uhr, Do, 18.03.2021, 09:00 - 16:45 Uhr, Do, 02.09.2021, 09:00 - 16:45 Uhr, Fr, 03.09.2021, 09:00 - 16:45 Uhr, Fr, 10.09.2021, 09:00 - 16:45 Uhr, Do, 04.11.2021, 09:00 - 16:45 Uhr

[*online-Anmeldung*](#)

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an

Bettina Gelbe, Tel.: 838 514 87, E-Mail: gesund@weiterbildung.fu-berlin.de

oder Nicholas Hübner, Tel.: 838 514 78, E-Mail: n.huebner@fu-berlin.de

HOCHSCHULAMBULANZ

PSYCHOTHERAPIE – DIAGNOSTIK – GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Die Hochschulambulanz bietet verhaltenstherapeutische Einzel- und Gruppeninterventionen für Menschen an, die an psychischen Störungen leiden. Die Schwerpunkte liegen auf der Behandlung von Sozialen Angststörungen und Depressionen und es gibt ein Angebot für Jugendliche/ junge Erwachsene, die an einer Traumafolgestörung leiden. Die Therapien können über die Krankenkassen abgerechnet werden. Parallel laufen verschiedene Forschungsprojekte mit dem Ziel die Behandlungsansätze weiter zu verbessern, ebenso wie eine kontinuierliche Qualitätssicherung der Psychotherapien.

Im Bereich der Gesundheitsförderung werden regelmäßig in Zusammenarbeit mit der Abteilung für Betriebliche Gesundheitsförderung und Prävention der Freien Universität Berlin Angemacht

Hochschulambulanz

Habelschwerdter Allee 45 Raum JK 26/028

14195 Berlin

<https://www.ewi-psy.fu-berlin.de/einrichtungen/weitere/hochschulambulanz/index.html>

VERANSTALTUNGEN MIT DER HOCHSCHULAMBULANZ

SEELISCHE GESUNDHEIT UND RESILIENZ FÖRDERN

ZE STUDIENBERATUNG UND PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG VON STUDIERENDEN, STUDIINTERESSIERTEN UND MITARBEITER*INNEN

ANGEBOT: UNTERSTÜTZUNG BEI SCHWIERIGEN GESPRÄCHEN MIT VORGESETZTEN, MITARBEITER*INNEN ODER AUFFÄLLIGEN STUDIERENDEN

Als Vorgesetzte*r liegen Ihnen das Wohlergehen und die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter*innen am Herzen. Als Hochschullehrer*in bemerken Sie, dass Studierende körperlich oder seelisch besonders belastet sind oder sich unangemessen und auffällig verhalten. Sie möchten dann ein klärendes Gespräch anbieten. Das ist nicht leicht und wird nicht immer sofort positiv aufgenommen.

Als Mitarbeiter*innen fühlen Sie sich überfordert und überlastet und möchten das Gespräch mit Vorgesetzten suchen, fühlen sich aber unsicher.

Wie gehen Sie vor? Was ist unerlaubte Einmischung, was ist unterlassene Hilfeleistung?

Die Psychologinnen und Psychologen der Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung bieten Unterstützung bei solch schwierigen Gesprächen an.



Sie können einen Termin vereinbaren unter: 030/ 838 552 42

*oder eine Nachricht an eine*n Mitarbeiter*in des Teams der Psychologischen Beratung schreiben.*

Entsprechende Kontaktdaten finden Sie unter:

www.fu-berlin.de/studienberatung/team/index.html

DUAL CAREER & FAMILY SERVICE

Für alle Fragen rund um das Thema Vereinbarkeit von Beruf/Studium und Familie ist der Dual Career & Family Service der Freien Universität Berlin zentrale Anlauf- und Koordinierungsstelle. Ob es um Elternzeit, Kinderbetreuung, Pflege von Angehörigen oder Teilzeitarbeit geht, das Team des Familienservice steht Ihnen für vertrauliche Gespräche und Beratungen gerne zur Verfügung.

Der Dual Career & Family Service ist für die Umsetzung der Ziele zuständig, die sich die Freie Universität als familiengerechte Hochschule gestellt hat. Ihr Anliegen ist es, mit einer familiengerechten Personalpolitik und Hochschulgestaltung Beschäftigte und Studierende darin zu unterstützen, Beruf/Studium und Familie besser vereinbaren zu können.

☞ *Beratungstermine können Sie telefonisch unter 030/ 83851137 oder per E-Mail: family@fu-berlin.de vereinbaren*
Allgemeine Informationen finden Sie auf www.fu-berlin.de/familie

VERANSTALTUNGEN IN KOOPERATION MIT DEM DUAL CAREER & FAMILY SERVICE:

[INFORMATIONSVORANSTALTUNG ZU BERUF UND FAMILIE](#)

[INFORMATIONSVORANSTALTUNG ZU BERUF UND PFLEGEVERANTWORTUNG](#)

[WENN ELTERN ÄLTER WERDEN.....](#)

[LET'S TALK ABOUT ... DEMENZ. WAS BRAUCHEN DIE BETROFFENEN? WAS IHRE ANGEHÖRIGEN?](#)

[TOD UND STERBEN - SPRACHE FINDEN FÜR EIN SPRACHLOS MACHENDES THEMA](#)

[STRESSMANAGEMENT FÜR ELTERN](#)



III. ANGEBOTE DER ZENTRALEINRICHTUNG HOCHSCHULSPORT ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION

Das Weiterbildungszentrum arbeitet im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention eng mit der Zentraleinrichtung Hochschulsport zusammen. Nachfolgend finden Sie eine Auswahl des breit gefächerten Kursangebotes, welches den Beschäftigten der Freien Universität Berlin zur Verfügung steht. Für einige der ausgewählten Veranstaltungen gewähren Krankenkassen ihren Mitgliedern eine Förderung.

Die Freie Universität Berlin fördert die Teilnahme an diesen Kursen im Rahmen des Fundaments Gesundheit durch die Möglichkeit, Erstattung der Teilnahmegebühren für bis zu zwei Kurse pro Jahr und Mitarbeiter*in zu erhalten, sofern die Gebühren nicht von der eigenen Krankenkasse übernommen werden. Der Antrag auf Kostenerstattung ist zuvor bei der Krankenkasse zu stellen. Antragsformulare (Antrag auf Kostenerstattung der Kursgebühren, nach § 20 SGB V) finden Sie auf: www.fu-berlin.de bei den „Formularen der Abteilung I“.

Aktuelle Kurstermine und Sportstätten sind beim Hochschulsport direkt auf der Homepage unter www.hochschulsport.fu-berlin.de einsehbar. Die Buchung der Kurse erfolgt ausschließlich über die Homepage des Hochschulsports.

Hinweis: Es kann zu Corona bedingten Einschränkungen im Sportangebot kommen. Um einer weiteren Verbreitung von COVID-19 entgegen zu steuern, unterliegen alle Angebote strengen Kontakt- und Hygienemaßnahmen. Der Hochschulsport hält sich an die Infektionsschutzverordnung und den damit einhergehenden Regeln. Weitere Informationen dazu werden auf der Homepage des Hochschulsports mitgeteilt.

ZENTRALEINRICHTUNG HOCHSCHULSPORT (ZEH)

Königin-Luise-Straße 47, 14195 Berlin-Dahlem

Tel: 030/ 838 58156

Mail: info@hochschulsport.fu-berlin.de

www.hochschulsport.fu-berlin.de



FITNESSSTUDIO „KRAFTKLUB“

Das Fitnessstudio auf dem GeoCampus in Lankwitz überzeugt mit seinen vielfältigen Trainingsmöglichkeiten zu unschlagbaren Preisen. Neben den frei nutzbaren Trainingszeiten an 5 Tagen in der Woche werden individuelle Geräteeinweisungen für ein optimales Krafttraining an und mit Geräten sowie gesundheitsorientierte Fitnesskurse speziell auch für Mitarbeiter*innen der Freien Universität angeboten. Zusätzlich zu den frei nutzbaren Trainingszeiten, stehen Ihnen ebenfalls die Fitnesstrainer*innen zur Verfügung und beantworten gerne all Ihre Fragen rund um die Themen Gerätenutzung, Trainingsplangestaltung, Trainingsmethoden & -prinzipien. Informationen zu den Öffnungs- & Kurszeiten, Nutzungsmöglichkeiten, Preisen und der Anmeldung finden Sie auf der Homepage des Hochschulsports unter: <https://www.hochschulsport.fu-berlin.de/sportprogramm/kraftklub/index.html>

Die Nutzung des KRAFTKLUBs ist Teil des Gesundheitsförderprogramms der Freien Universität Berlin. Die Kosten werden auf Antrag zurückerstattet.

Aufgrund der COVID-19 Pandemie ist und bleibt der KRAFTKLUB leider vorübergehend geschlossen. Es lohnt sich aber, ab und an auf der Homepage nachzuschauen. Änderungen werden dort umgehend mitgeteilt.

PAUSENEXPRESS - DIE AKTIVE PAUSE FÜR MITARBEITER/INNEN DER FREIEN UNIVERSITÄT BERLIN

Seit Oktober 2013 können sich Mitarbeiter*innen der FU für den Pausenexpress anmelden. Aufgrund der großen Nachfrage und der positiven Resonanz ist das Angebot inzwischen fester Bestandteil des Hochschulsportprogramms. Der Pausenexpress ist eine aktive Pause für Beschäftigte der Freien Universität Berlin. Die Pausenexpress-Trainer*in kommt zur gebuchten Zeit direkt an Ihren Arbeitsplatz und bietet für kleine Gruppen von 4-8 Personen wöchentlich zwischen Montag und Freitag ein 15-minütiges Kurzprogramm aus Mobilisation, Kräftigung, Dehnung und Entspannung, wobei der Fokus der Übungen auf dem Schulter-, Nacken- und dem Rückenbereich liegt. Dieses gesundheitsorientierte Kursangebot bietet Ihnen die Möglichkeit, aktiv zu werden, den Arbeitsalltag zu vergessen und wieder voller Schwung zurück an Ihre Arbeit zu gehen.

Jede Bürogemeinschaft kann einen festen Pausenexpress-Termin in der Woche buchen und bestimmt den Raum, wo das Training stattfinden soll. Das Programm findet außerhalb der Arbeitszeit statt, ein Kleiderwechsel ist nicht notwendig. Der Pausenexpress wird von der Unileitung unterstützt und ist ein kostenfreies Angebot des Hochschulsports.

Aufgrund der COVID-19 Pandemie wird der Pausenexpress bis auf Weiteres nur in digitaler Form angeboten.

PAUSENEXPRESS@HOME

Seit April 2020 findet der Pausenexpress in digitaler Form statt und wird bis zu 2x täglich von Montag bis Freitag zwischen 11 und 15 Uhr angeboten. Durch die häufigen und vielseitigen Einheiten - von unterschiedlichen Trainer*innen durchgeführt - wird auch das Homeoffice zum optimalen Arbeitsort. Die Anmeldung erfolgt kostenlos über die Homepage des Hochschulsports. Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage des Hochschulsports unter

<https://www.hochschulsport.fu-berlin.de/sportprogramm/gesundheitssport/pausenexpress/index.html>

DIGITALES ANGEBOT

ONLINEKURSE / UNISPORT@HOME-TICKET

Seit April 2020 bietet der Hochschulsport Onlinekurse an. Mit der Buchung des „UniSport @ HOME“-Tickets können Sie an verschiedenen Kursformaten teilnehmen, die Live über die Plattform Cisco Webex übertragen werden. Ein Ticket = alle Kurse!

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage des Hochschulsports unter www.hochschulsport.fu-berlin.de

BEWEGUNGS- UND ENTSPANNUNGSKURSE

Im Zuge der Betrieblichen Gesundheitsförderung ist der Hochschulsport Kooperationspartner des Fundament Gesundheit und bietet Bewegungs- und Entspannungskurse an. Diese gesundheitssportlichen Angebote eignen sich für alle und insbesondere für Sport-Einsteiger*innen, die z. B. ihrem Bewegungsmangel durch Aktivität entgegenwirken oder/und ihre gesundheitlichen Potenziale und Ressourcen stärken möchten.

Die Angebote zeigen Möglichkeiten zur Umsetzung eines gesunden Lebensstils auf und sollen motivieren, die erlernten Fähigkeiten und gewonnenen Erkenntnisse über die Kursdauer hinaus eigenständig umzusetzen. Um die Suche nach dem passenden Kurs zu vereinfachen, erhalten Interessierte nachfolgend eine Orientierung zu den Zielen und Inhalten unseres Angebots, eingeteilt in die Kategorien: Energy, Mobility und Balance.

ENERGY-KURSE

AFTER NOON-FITNESS / AFTER WORK FITNESS

Ein knackiges Workout nach der Mittagspause, um danach wieder frisch ins Büro oder in der Bibliothek in die zweite Tageshälfte zu starten. Oder nach einem langen Arbeitstag bei reichlich Bewegung mal Abschalten und Stresshormone abbauen? Fast nebenbei werden in diesem Kurs fleißig Kalorien verbrannt, das Herz-Kreislauf-System gestärkt und Muskeln definiert. Das Programm wird individuell an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst. Über- oder Unterforderung sind daher nicht zu erwarten. Abwechslungsreiche Trainingsmethoden, z. B. Pyramiden- oder Intervalltraining, werden mit kurzen Laufeinheiten kombiniert.

FIT-MIX

Fit-Mix ist ein Ganzkörpertraining für alle, die fit werden oder bleiben möchten. Mit unterschiedlichen Varianten wie Aerobic, Laufen oder auch Sportspielen wird das Herz-Kreislauf-System trainiert und viel Wert auf die Inhalte Ausdauer, Beweglichkeit und Kraftaufbau gelegt.

INDOOR CYCLING

Indoor Cycling ist ein Ausdauertraining, das auf stationären Fahrrädern als Gruppentraining durchgeführt wird. Durch das individuelle Einstellen des Widerstandes können, angepasst an die Musik, Berg- und Talfahrten simuliert werden und somit immer neue „Fahrstrecken“ entstehen.

JUMPING® FITNESS

Jumping® Fitness ist ein dynamisches und gleichzeitig gelenkschonendes Fitnesstraining auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Zu mitreißender Musik wird die Fettverbrennung durch die Kombination aus schnellen, sprintähnlichen und langsamen, kraftintensiven Sprüngen angekurbelt. Die Komplexität der Jumping® Fitness-Übungen garantiert die Stärkung des gesamten Körpers und die Formung einzelner Partien. Ein wesentlicher Teil widmet sich der körperlichen Balance und damit der Stärkung der tiefliegenden Rückenmuskulatur. Zusätzlich werden Gleichgewichtssinn und Körperkoordination verbessert. Jumping® Fitness macht nicht nur fit, es macht auch glücklich. Die Glückshormone, die beim Trampolinspringen ausgeschüttet werden, sorgen für gute Laune. Das perfekte Rezept gegen Stress!

KONDITIONSTRAINING

Das Konditionstraining setzt sich aus Übungen wie Laufen, Springen und allgemeinem Ausdauertraining zusammen. Zudem beinhaltet das Programm Gymnastik- & Krafttrainingselemente und findet Unterstützung durch unterschiedlichste Musik. Die Übungen werden alleine, mit Geräten oder mit gegenseitiger Hilfestellung durchgeführt. Für einen gelungenen Stundenabschluss werden am Ende des Kurses noch Dehn- und Entspannungsübungen angeleitet.

LAUFEN

Laufen bedeutet, sich selbst zu motivieren. Verbesserung der Lauftechnik, Stärkung des Immun- und Herz-Kreislaufsystems sowie die perspektivische Gewichtsreduzierung gehen einher mit den positiven Nebenwirkungen wie Stressabbau, einem positiven Lebensgefühl und der Stärkung des Selbstwertgefühls.

ZUMBA®

Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und den dazugehörigen Tanzbewegungen zusammensetzt. Es wurde vom Tänzer und Choreografen Alberto „Beto“ Perez in Kolumbien in den 1990er Jahren kreiert und ist derzeit weltweit der wohl angesagteste Trend im Groupfitness-Bereich. Die Basisrhythmen für Einsteiger*innen sind Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton. Schnelle und langsame Rhythmen werden so kombiniert, dass eine optimale Balance von Herz-Kreislauftraining und Fettverbrennung entsteht und das ganze zudem jede Menge Spaß macht.

MOBILITY-KURSE

ALEXANDERTECHNIK

Die Alexander-Technik ist eine pädagogische Körperarbeit. Sie lehrt, aufmerksam auf eigene Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten zu werden, sie zu vereinfachen und ergonomischer zu gestalten. Der Kurs bietet eine Einführung in die Arbeitsweise der Alexander-Technik in einfachen Tätigkeiten wie z.B. Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen, Aufstehen, etwas anfassen/ aufheben. In Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit beobachten wir bei uns selbst und den Anderen, welche Bewegungsmuster in uns tätig sind und wie wir sie verändern können. Da Alexander-Technik-Lehrer vor allem mit den Händen und Berührungen arbeiten und dadurch neue kinästhetische Erfahrungen vermitteln, wird die Kursleiterin, soweit es die Gruppensituation erlaubt, auch immer individuelle Rückmeldungen geben.

FELDENKRAIS

„Beweglicher werden heißt lebendiger werden, körperlich, seelisch und geistig“, so beschreibt der Physiker Moshe Feldenkrais (1904-1984) die Wirkung seiner Bewegungslehre. Mit der Feldenkrais-Methode werden die eigenen Bewegungsgewohnheiten bewusst gemacht, um die unökonomischen und schädlichen Gewohnheiten zu Gunsten eines funktionsgerechteren Bewegungsverhalten zu verändern. Die bei der Feldenkrais-Methode auszuführenden Übungen sind interessant und zunächst ungewohnt - aber leicht zu erlernen; sie werden mit innerer Achtsamkeit ausgeführt. Es geht in erster Linie um die Wahrnehmung, nicht um Leistung! Ziele: Verbesserung der Körperwahrnehmung und der individuellen Beweglichkeit; Steigerung des Wohlbefindens im eigenen Körper; Entgegenwirken von Rücken-, Wirbelsäulenbeschwerden und Verspannungen.

FUNCTIONAL TRAINING

Funktionelles Training dient der Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit unter Berücksichtigung eines ganzheitlichen Ansatzes. Training mit dem eigenen Körpergewicht bereitet den Körper auf unterschiedliche Bewegungsanforderungen vor, schult die Eigenwahrnehmung und dient der Prophylaxe von Sport- und Alltagsverletzungen. Zentraler Aspekt ist die Stärkung des „Cores“, der Körpermitte. Funktionelles Training schult die Eigenwahrnehmung, baut über Stabilisierung Muskeln auf und macht so fit für Training, Alltag und auch Wettkampf.

KRAFTKLUB FITNESSSTUDIO

Der KRAFTKLUB auf dem GeoCampus der Freien Universität in Lankwitz bietet auf rund 200 m² Trainingsfläche ein vielseitiges Angebot an Cardio- und Kraftgeräten für die gesamte Körpermuskulatur. Weitere Infos siehe oben.

PAUSENEXPRESS POWER (BESCHÄFTIGTE)

Wir präsentieren den Pausenexpress auch als 60-minütigen Kurs. Verpassen Sie nicht diese Power-Einheit. Unsere sitzende und bewegungsarme Lebensweise führt unter anderem zu schwacher Alltagskondition, Atemproblemen und Herzproblemen. Dieser Teufelskreis kann mit einem gut dosierten Training durchbrochen werden. In diesem Kurs stehen Mobilität, Kraftausdauer und Stärkung des Herz-Kreislaufsystems im Fokus. So soll das Wohlbefinden gesteigert werden und der Alltag besser zu bewältigen sein.

PILATES

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und den Geist. Das ausgewogene Körpertraining nach Joseph H. Pilates stärkt und stabilisiert insbesondere die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur. Neben Beweglichkeit, Durchblutung und einem kräftigen, schlanken Muskelaufbau fördert das Pilatetraining die Wahrnehmung für den eigenen Körper.

RÜCKENSCHULE / WIRBELSÄULENGYMNASTIK / RÜCKENFIT

Einseitige überwiegend sitzende Tätigkeiten, Stress und ein bewegungsarmer Alltag führen häufig zu Verspannungen im Rücken und im Schulter- und Nackenbereich. Für einen schmerzfreien Rücken ist eine gut trainierte Muskulatur wichtig. Mit gezielten und systematischen Übungen werden wichtige Muskelgruppen gekräftigt und entspannt.

SLASHPIPE® -WORKOUT

Die Slashpipe® ist ein wassergefülltes Trainingsgerät, das durch effektive und langfristige Trainingswirkungen überzeugt. Das sich ständig bewegende Wasser im Inneren der Säule verursacht ein gewolltes, aber unkontrollierbares Chaos, dem der Trainierende entgegenwirken und ausgleichen soll. Das Training mit der Slashpipe® verbessert die Körperhaltung, Koordination, Kraft und Ausdauer und schult insbesondere die intra- und intermuskuläre Koordination. Dieses neue Fitnessgerät trainiert Figur und Körperhaltung und sorgt für ganz neue Trainingseffekte und Ergebnisse in kurzer Zeit. Mit der Slashpipe® wird das eigene Fitnesslevel verbessert, Körperfettverbrennung gesteigert, die Konzentration geschult und spielend Stress abgebaut.

STRETCHING & BEWEGLICHKEITSTRAINING

In diesem Kurs dreht sich alles um die Verbesserung der Beweglichkeit und die Steigerung des Wohlbefindens. Nach einer kurzen Erwärmung werden leichte Kräftigungsübungen angeleitet, bei denen entweder mit dem eigenen Körpergewicht oder auch mit Therabändern gearbeitet wird. Anschließend geht es weiter mit Dehnungsübungen für den ganzen Körper, die jeweils zwei- bis dreimal wiederholt werden, um optimale Dehnungsergebnisse zu erzielen.

YOLATES

Yolates ist eine Mischung aus Yoga und Pilates. Kraft, Balance, Bewegung, Koordination, Atmung und Herz-Kreislauftraining sind Inhalt einer jeden Trainingseinheit. Während die Atem- und leichten Anspannungsübungen des Yoga für Ruhe und Meditation dienen, werden mit Elementen des Pilates bestimmte Muskelgruppen effektiv gestrafft und trainiert. Im Trainingsfokus stehen Rücken, Bauch sowie der Schulter- & Nackenbereich.

BALANCE-KURSE

ACHTSAMKEITSPRAXIS UND KÖRPERMEDITATION

Ziel der Achtsamkeit ist das bewusste Lenken der Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt- Ganz im Moment sein. Achtsamkeit ist eine wichtige Basis der Meditations- und Entspannungspraxis in der Selbstwahrnehmung und in der Wahrnehmung des aktuellen persönlichen Kontextes. Dieser regelmäßige Kurs soll ein Ort der Stille und der Kontemplation sein und wichtige Impulse für den Alltag geben. Jede Kurseinheit stellt verschiedene Meditationsformen vor (Sitz-, Gehmeditation, Body-Scan) und behandelt eine Grundhaltung der Achtsamkeit (Nicht-Anhaften, Vertrauen, Loslassen etc.). Ein weiterer Schwerpunkt ist die Schulung der Wahrnehmung, der einzelnen Sinneskanäle (Sehen, Hören etc.).

MEDITATION

Meditation ist eine in vielen Religionen und Kulturen ausgeübte spirituelle Praxis. Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln. Die diversen Techniken sind abhängig nach ihrer traditionellen Herkunft und sollen dazu führen, einen Bewusstseinszustand zu erreichen, in dem äußerst klares hellwachses Gewahrsein und tiefste Entspannung gleichzeitig möglich sind.

QIGONG

Qigong ist eine der ältesten Heilmethoden der Menschheit mit Ursprung in China. Übersetzt heißt Qigong = Energie (Qi) Übung (Gong). Die Übungen dienen vor allem zur allgemeinen Erhaltung der Gesundheit, Stärkung der Lebensenergie und Verzögerung des Alterungsprozesses. Die geschmeidig fließenden Bewegungen in tiefer Konzentration haben auch im Westen wegen ihrer vitalisierenden und ausgleichenden Wirkung auf Geist und Körper weite Verbreitung gefunden.

STRESSBEWÄLTIGUNG- UND MANAGEMENT

Hier erfahren Sie Infos zum Thema Stress. Leitfragen sind: Was ist das? Was macht das mit mir? Wie kann ich mich schützen? Was kann ich tun? Mithilfe diverser Workshops lernen Sie u.a. verschiedene Entspannungstechniken kennen, wie z.B. PMR oder AT.

TAI CHI CHUAN

Taijiquan (Tai Chi Chuan), kurz: Tai Chi, ist eine etwa 400 Jahre alte Kampfkunst aus China, die durch ihre sanft und fließend erscheinenden Bewegungen bekannt geworden ist. Techniken der Selbstverteidigung basieren hierbei auf den Prinzipien der buddhistischen und daoistischen Weltanschauung: den Prinzipien von Yin und Yang. Der Stil dieses Kurses folgt der Übertragungslinie ‚Chen Fake - Hong Jungsheng - Chen Zhonghua‘ und stellt den praktischen Bezug in den Vordergrund. Indem wir die komplexen Aspekte dieser ‚inneren‘ Kampfkunst erforschen, betreiben wir durch die dem Taijiquan innewohnenden Prinzipien Gesundheitspflege auf besondere Art und im ganzheitlichen Sinne.

YOGA – ALLE STILRICHTUNGEN

Yoga als eine Jahrtausende alte Tradition besteht aus einem System von Körperübungen (Asana), Atemtechniken (Pranayama) und mentalen Übungen (Meditation). Mit Hilfe von Yoga können Spannungen reduziert, Kraft aufgebaut, der Körper beweglich gehalten und der Atem gestärkt werden. Innere Kraftquellen werden mobilisiert. Yoga hilft, die Persönlichkeit zu entwickeln und ist ein Weg zu mehr Selbstbewusstsein und Gelassenheit.

MEDITATION

Meditation ist ein mentales Entspannungsverfahren, welches nachweislich ein natürlicher Immunschutz gegen Stress und Angst ist. Mit Hilfe von bestimmten Techniken und Übungen stärken Sie Ihre Konzentration und innere Stärke. Meditieren ist weder schwer zu erlernen noch erfordert es viel Zeit.

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Ob ein energetisierender Start in den Tag oder ein entspannender Ausklang in den Feierabend - PMR passt immer. Mit gezielten Übungen aus der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson werden verschiedene Muskelgruppen an- und wieder entspannt. Das Grundprinzip der Methode lautet: Ausgeglichenheit durch vorherige Anspannung.