

Interesse

**Was darf es denn sein:
 Qi Gong, Yoga, Massage oder ein Vortrag?**

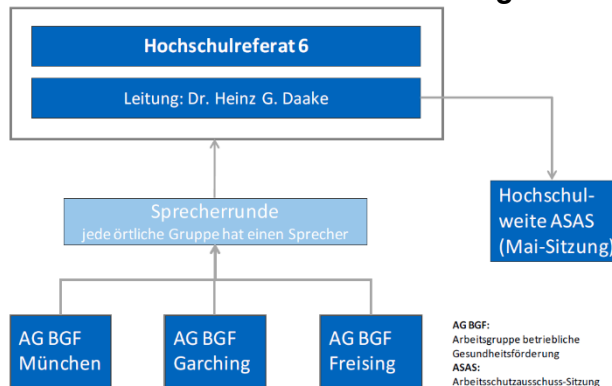
Auf unserer Homepage
<http://portal.mytum.de/TUMgesund>

finden Sie

- die pdf-Dateien der Vorträge zum Nachlesen
- neben den gesundheitsfördernden Angeboten auch die Dienstvereinbarungen über
 - Alkohol und Sucht
 - Fairplay am Arbeitsplatz
 - Jahresgespräch



Organisation der Betrieblichen Gesundheitsförderung



Ansprechpartner

Ihre Ansprechpartner an der Technischen Universität München, die Mitglieder der **Arbeitsgruppe Betriebliche Gesundheitsförderung** in

- **München**

AG-Sprecherin G. Wolf	Tel. 089.289.22278
Personalvertretung	Tel. 089.289.22278
Personalabteilung	Tel. 089.289.22220
Psychosoziale Beratung	Tel. 089.289.22187
Betriebsärztl. Dienst	Tel. 089.289.22704
Sicherheitsingenieur	Tel. 089.289.14199
- **Garching**

AG-Sprecher G. Hoschek	Tel. 089.289.12063
Personalvertretung	Tel. 089.289.16386
Personalabteilung	Tel. 089.289.14798
Psychosoziale Beratung	Tel. 089.289.14550
Betriebsärztl. Dienst	Tel. 089.289.14000
Sicherheitsingenieur	Tel. 089.289.14199
- **Freising/Weihenstephan**

AG-Sprecher P. Kobler	Tel. 08161.71.5166
Personalvertretung	Tel. 08161.71.5166
Personalabteilung	Tel. 08161.71.4012
Psychosoziale Beratung	Tel. 08161.71.5364
Betriebsärztl. Dienst	Tel. 08161.71.3908
Sicherheitsingenieur	Tel. 089.289.14199

Vortragsreihe

zur

Betrieblichen

Gesundheitsförderung

für Beschäftigte der

Technischen Universität München

Programm 2020

Organisiert von der Arbeitsgruppe Betriebliche Gesundheitsförderung und dem Hochschulreferat 6 - Gesundheit, Sicherheit, Strahlenschutz

„Machen Sie doch, was Sie wollen!“ – Lebenszufriedenheit, Selbstmanagement und Resilienz

Referent*in: **Dr. Maja Storch/Dr. Thomas Dyllick**
Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich



Gefördert von der
Techniker Krankenkasse

Menschen, denen es gelingt, ihr Leben im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen zu gestalten, sind zufrieden mit sich und ihrem Leben. Wer zufrieden ist, erlebt weniger Stress. Wer weniger Stress erlebt, ist gesünder. Die Zusammenhänge dieser Kette sind aus wissenschaftlicher Sicht klar. Die Umsetzung dieser Erkenntnisse im privaten und beruflichen Alltag gestaltet sich jedoch oft kompliziert. Was steckt an Psychologie dahinter, zu machen, was man will? In einem humorvollen und zugleich wissenschaftlich fundierten Vortrag erhalten die Zuhörenden Basiswissen und viele Anregungen, wie das Selbstmanagement optimal gestaltet werden kann.

Vortragsdauer ca. 90 Minuten zzgl. Diskussion,
keine Anmeldung erforderlich

24. März 2020, 9.30 Uhr, in München

Hörsaal 0220 im Gebäude 0502 (Bestelmeyer Süd),
Arcisstraße 21

25. März 2020, 9.30 Uhr, in Freising

Hörsaal 1, Gebäude 4102 (4102.EG.034)
Alte Akademie 8

2. April 2020, 9.00 Uhr, in Garching

Ernst-Schmidt-Hörsaal MW 1801, Gebäude 5508
Maschinenwesen, Boltzmannstraße 15

Die Zeit der Teilnahme am Vortrag am
eigenen Standort gilt als Arbeitszeit.

„Arbeit und Erholung in Balance!“ – Vom Wert der Pause in Zeiten hoher Arbeitsanforderungen

Referent: **Dr. Johannes Wendsche**, Bundesanstalt
für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Dresden

Die Arbeitsbedingungen deutscher Beschäftigter haben sich in den letzten Jahren stark gewandelt. Hoher Zeit- und Leistungsdruck, Multitasking und Arbeitsunterbrechungen sowie eine gefühlte „Informationsüberflutung“ bestimmen das Bild. Gleichzeitig berichten immer mehr Beschäftigte, dass dabei die Zeit zur Erholung auf der Strecke bleibt: Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit scheinen zu verschwimmen.

In dem Vortrag wird versucht Antworten auf folgende Fragen zu geben: Warum brauche ich Erholung? Wie hängen Arbeit und Erholung miteinander zusammen? Wie gelingt es mir Zeit zur Muße und Erholung zu nehmen?

Vortragsdauer ca. 90 Minuten zzgl. Diskussion,
keine Anmeldung erforderlich

29. September 2020, 9.30 Uhr, in München

Hörsaal 0360 im Gebäude 0503 (beim goldenen
Engel) Eingang Gabelsberger-/Ecke Luisenstraße

30. September 2020, 9.30 Uhr, in Freising

Hörsaal 1, Gebäude 4102 (4102.EG.034)
Alte Akademie 8

1. Oktober 2020, 9.30 Uhr, in Garching

Seminarraum 003 EG, IGSSE,
Gebäude 5530, Boltzmannstraße 17

Die Zeit der Teilnahme am Vortrag am eigenen
Standort gilt als Arbeitszeit.

TUMgesund-Gesundheitstipp



infektionsschutz.de
Wissen, was schützt.

Infektionen vorbeugen: Richtig Hände waschen schützt!

Um Krankheitserreger zu entfernen,
waschen Sie Ihre Hände gründlich.

Das gelingt in fünf Schritten:

1



Nass machen

Hände unter fließendes
Wasser halten.

2



Rundum einseifen

Hände von allen Seiten
einschäumen.

3



Zeit lassen

Gründliches Einseifen
dauert 20 bis 30 Sekunden.

4



Gründlich abspülen

Hände unter fließendem
Wasser abwaschen.

5



Sorgfältig abtrocknen

Hände mit einem sauberen
Tuch trocknen.

