

BGM-Themenwochen „Was macht glücklich?“

Alle Angebote sind kostenfrei für Beschäftigte UMMD und OVGU!

*Check up Angebote ausschließlich für Beschäftigte der UMMD!

Anmeldung über gesundheitsmanagement@med.ovgu.de oder 67-25342.

01.11.2022 - 8.12.2022

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Nov. I KW 44	31.10.2022 Feiertag	01.11.2022 11.45-12.15 Präsenz Natur spüren (Aktive Outdoorpause) Ines Kauert UMMD	02.11.2022 15.30-16.00 Online Zoom Progressive Muskelrelaxation Ines Kauert UMMD	03.11.2022	04.11.2022 11.00-13.00 online Selbstfürsorge - nach dem Ampelprinzip Maren Eisenblätter, Psychoziale Studierendenberatung OVGU
Nov. I KW 45	07.11.2022 8.00-16.30 Präsenz Check up: CardioScan*, 15 min. je Teilnehmer AOK Sachsen-Anhalt 20.15-21.00 Online Zoom Abendentspannung Ines Kauert UMMD	08.11.2022 11.45-12.15 Präsenz Natur spüren (Aktive Outdoorpause) Ines Kauert UMMD 15.45-16.30 Präsenz Glück beginnt im Kopf - Loslassen lernen Ines Kauert UMMD	09.11.2022 15.30-16.00 Online Zoom Progressive Muskelrelaxation Ines Kauert UMMD	10.11.2022 13.00-14.30 online Mach dich glücklich Isabell Drescher Techniker Krankenkasse	11.11.2022
Nov. I KW 46	14.11.2022 8.00-16.30 Präsenz Check up: Pupillografie*, 20 min. je Teilnehmer AOK Sachsen-Anhalt 14.45-15.30 Präsenz Glück beginnt im Kopf - Loslassen lernen Ines Kauert UMMD 20.15-21.00 Online Zoom Abendentspannung Ines Kauert UMMD	15.11.2022 11.45-12.15 Präsenz Natur spüren (Aktive Outdoorpause) Ines Kauert UMMD	16.11.2022 15.30-16.00 Online Zoom Progressive Muskelrelaxation Ines Kauert UMMD	17.11.2022 13.00-14.30 online Gesunde Arbeit neu denken - Das PERMA-Modell (Andrea Horn & Saskia Rudl Spiegelneuronen -Angewandte Positive Psychologie GmbH) Techniker Krankenkasse	18.11.2022
Nov. I KW 47	21.11.2022 8.00-16.30 Präsenz Check up: Pupillografie*, 20 min. je Teilnehmer AOK Sachsen-Anhalt 20.15-21.00 Online Zoom Abendentspannung Ines Kauert UMMD	22.11.2022 11.45-12.15 Präsenz Natur spüren (Aktive Outdoorpause) Ines Kauert UMMD 15.45-16.30 Präsenz Glück beginnt im Kopf - Loslassen lernen Ines Kauert UMMD	23.11.2022 15.30-16.00 Online Zoom Progressive Muskelrelaxation Ines Kauert UMMD	24.11.2022 13.00-14.30 online Gesunder Schlaf (Moove) Techniker Krankenkasse	25.11.2022
Dez. I KW 48	28.11.2022 14.45-15.30 Präsenz Glück beginnt im Kopf - Loslassen lernen Ines Kauert UMMD 20.15-21.00 Online Zoom Abendentspannung Ines Kauert UMMD	29.11.2022 8.00-16.30 Präsenz Check up: CardioScan*, 15 min. je Teilnehmer AOK Sachsen-Anhalt 11.45-12.15 Präsenz Natur spüren (Aktive Outdoorpause) Ines Kauert UMMD	30.11.2022 15.30-16.00 Online Zoom Progressive Muskelrelaxation Ines Kauert UMMD	01.12.2022 13.00-14.30 online Infoveranstaltung MBSR-Kurs Christoph Kunz, Klinikseelsorger UMMD	02.12.2022
Dez. I KW 49	05.12.2022 20.15-21.00 Online Zoom Abendentspannung Ines Kauert UMMD	06.12.2022 8.00-16.30 Präsenz Check up: StressPilot*, 20 min. je Teilnehmer AOK Sachsen-Anhalt 11.45-12.15 Präsenz Natur spüren (Aktive Outdoorpause) Ines Kauert UMMD 15.45-16.30 Präsenz Glück beginnt im Kopf - Loslassen lernen Ines Kauert UMMD	07.12.2022 15.30-16.00 Online Zoom Progressive Muskelrelaxation Ines Kauert UMMD	08.12.2022 13.00-14.30 online Resilienz im Alltag: Meine Gedanken im Blick behalten Robert Zieringer, Zieringer AOK Sachsen-Anhalt	09.12.2022