

Sicher und gelassen im Stress

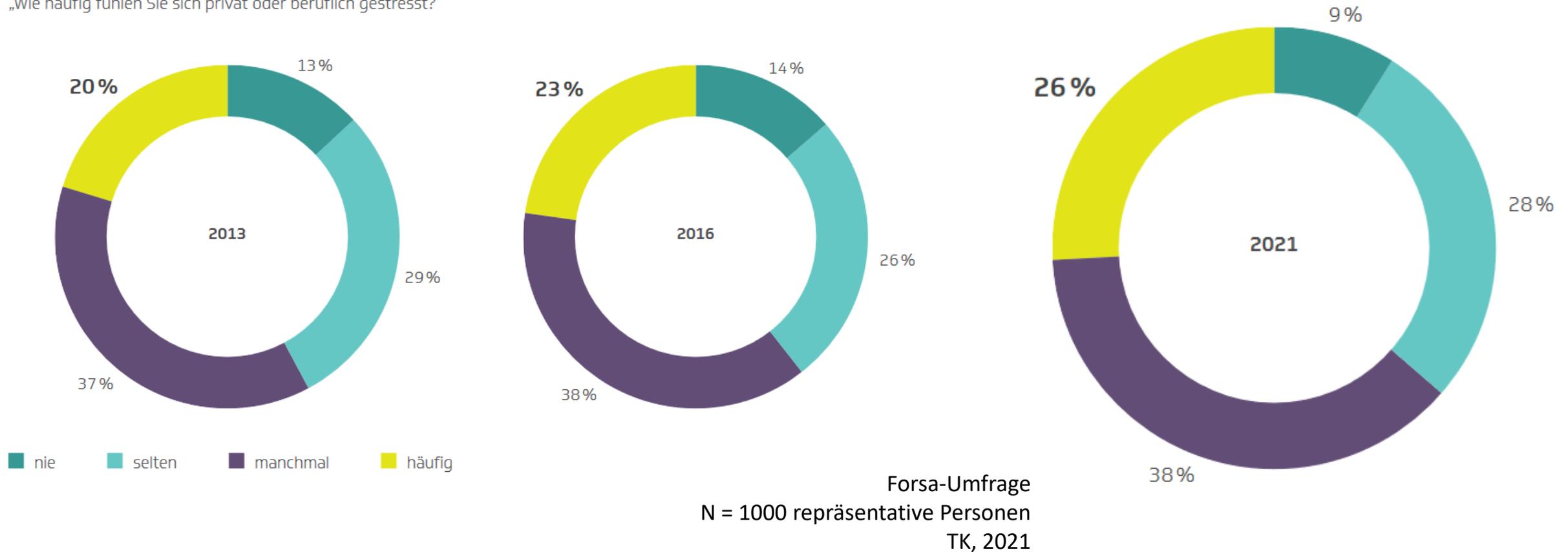
31.03.2023

Online-Vortragsreihe Resilienz

Dr. Andrea Reusch

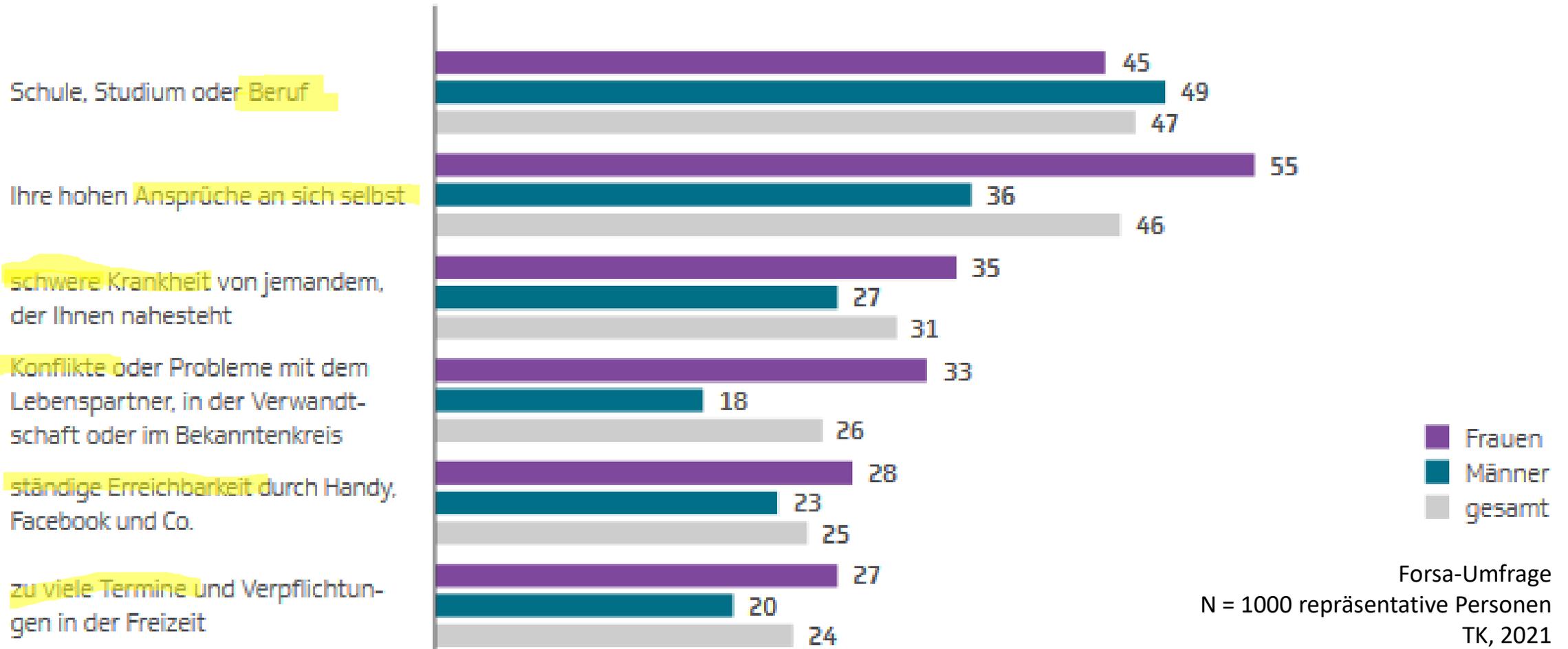
Wie häufig fühlen Sie sich privat oder beruflich gestresst?

Der Stresslevel hat von 2013 bis 2021 weiter zugenommen
„Wie häufig fühlen Sie sich privat oder beruflich gestresst?“



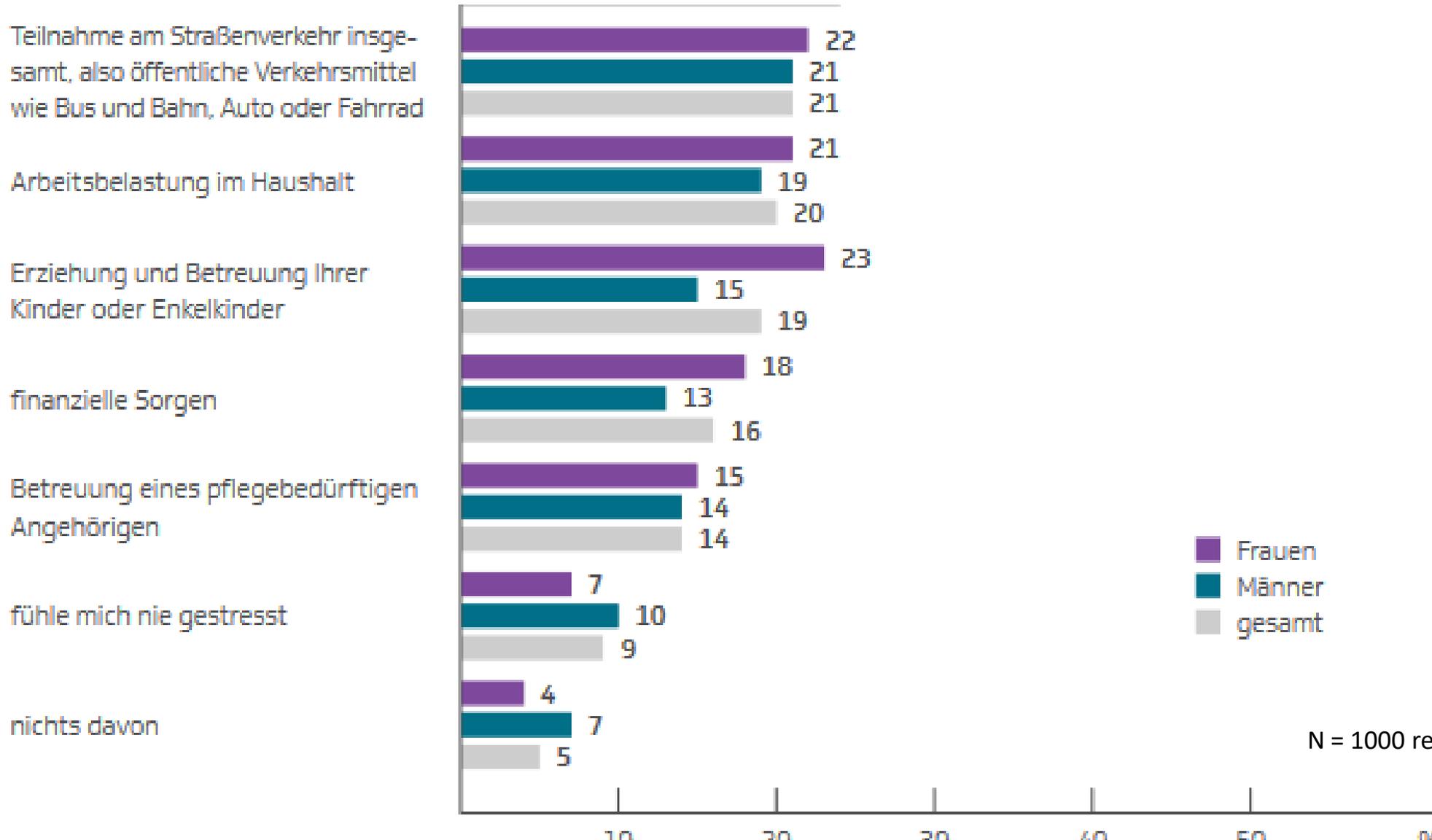
Das stresst Deutschland

„Was führt hauptsächlich dazu, dass Sie sich gestresst fühlen?“



Größte Stressfaktoren

Allgemeinbevölkerung, BRD 2021



Forsa-Umfrage
N = 1000 repräsentative Personen
TK, 2021

„Sorry, ich bin total
im Stress ... „

„Jetzt hab ich mich
wieder voll
reingestresst... „

„Die Kollegin hat mich heute
wieder gestresst ...“

„Semesterbeginn ist
der pure Stress!“

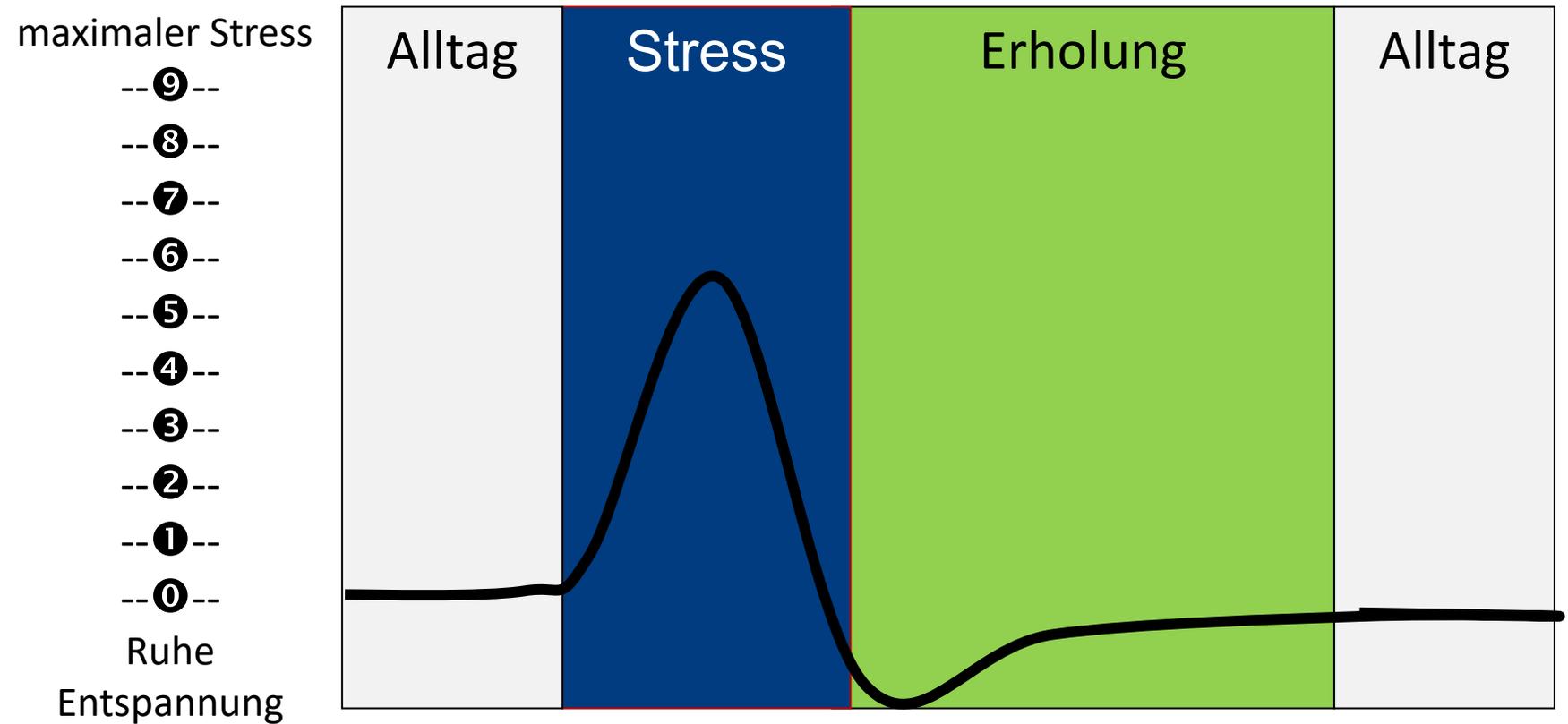
„ ...das Kopfweg kommt sicher
vom Stress ...“

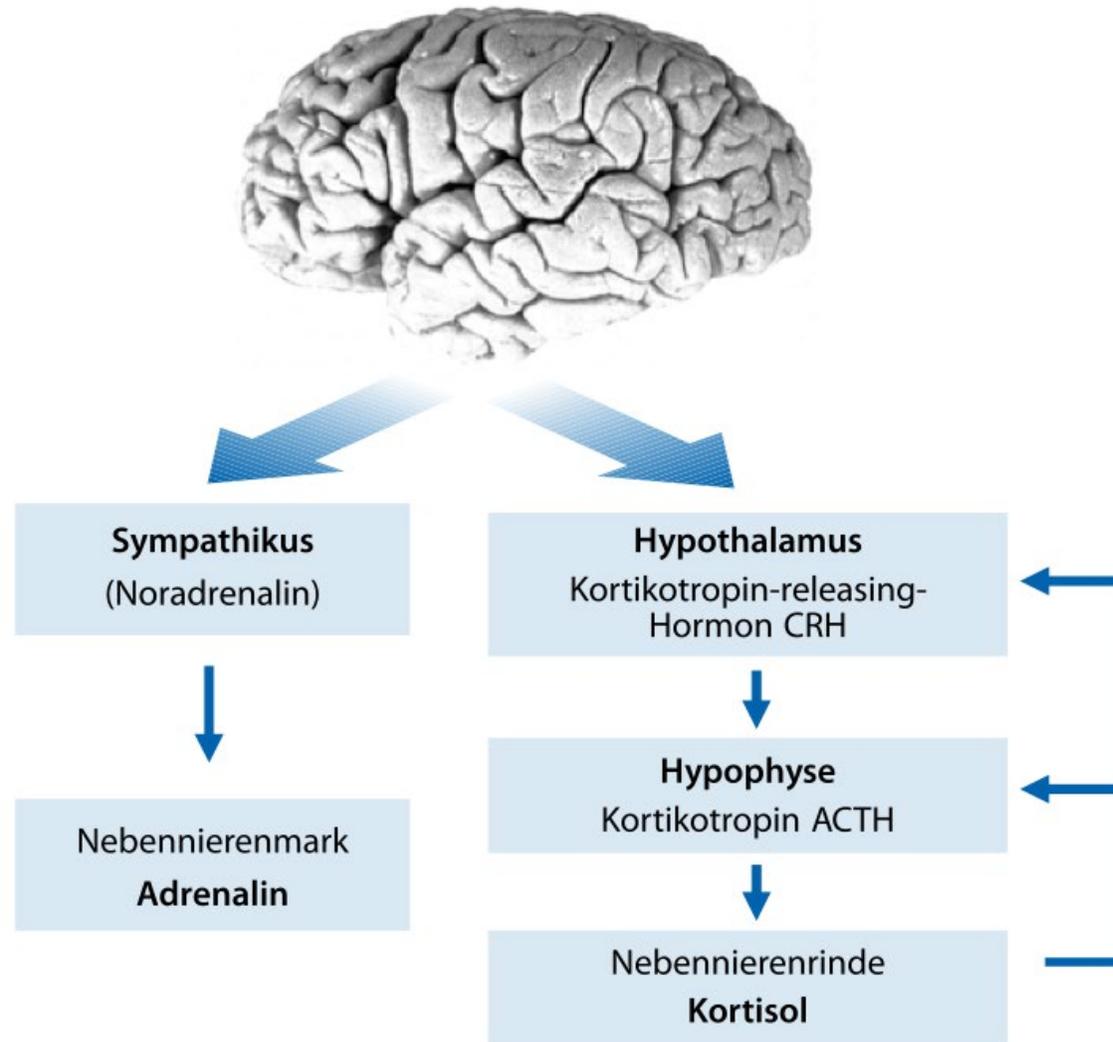
soziologische
Perspektive

psychologische
Perspektive

biologische
Perspektive

- Hans Selye (1956) Allgemeines Adaptationssyndrom
- typisches Muster physiologischer Reaktionen



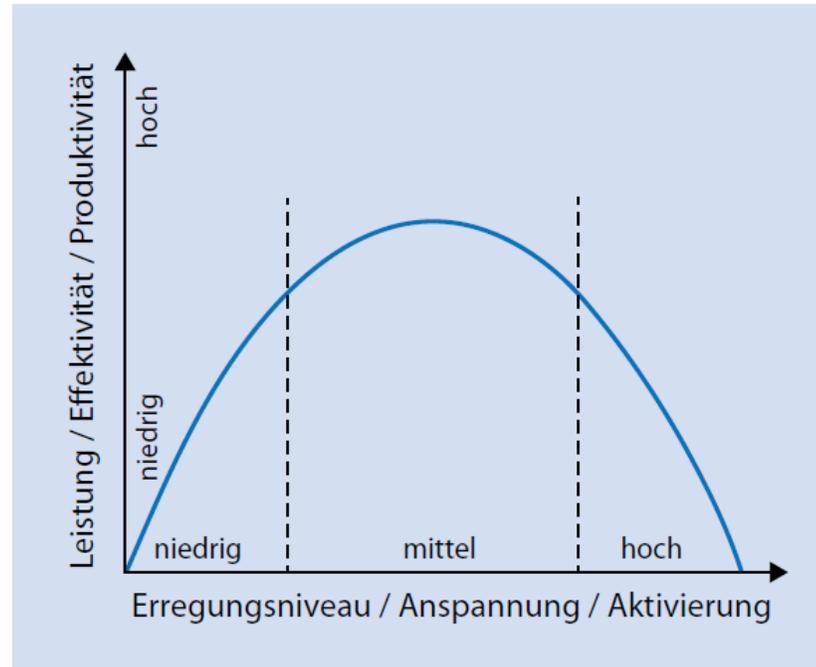


Kaluza, 2018

Stress steigert die Leistung



konzentriert
entscheidungsfähig
wenig Fehler

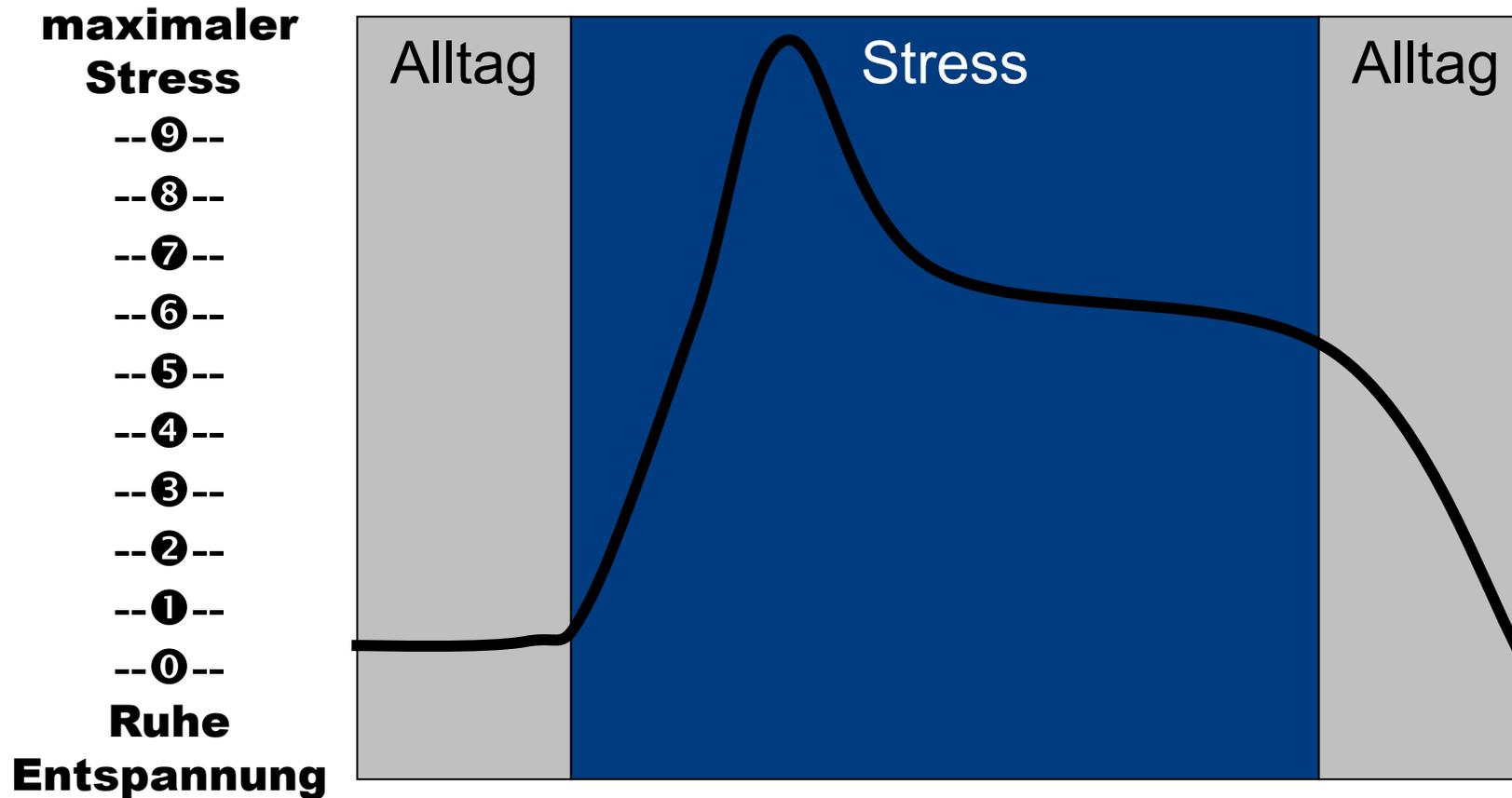


Stress mindert die Leistung



fahrig
unentschlossen
Fehler

... kommt es zur Erschöpfung

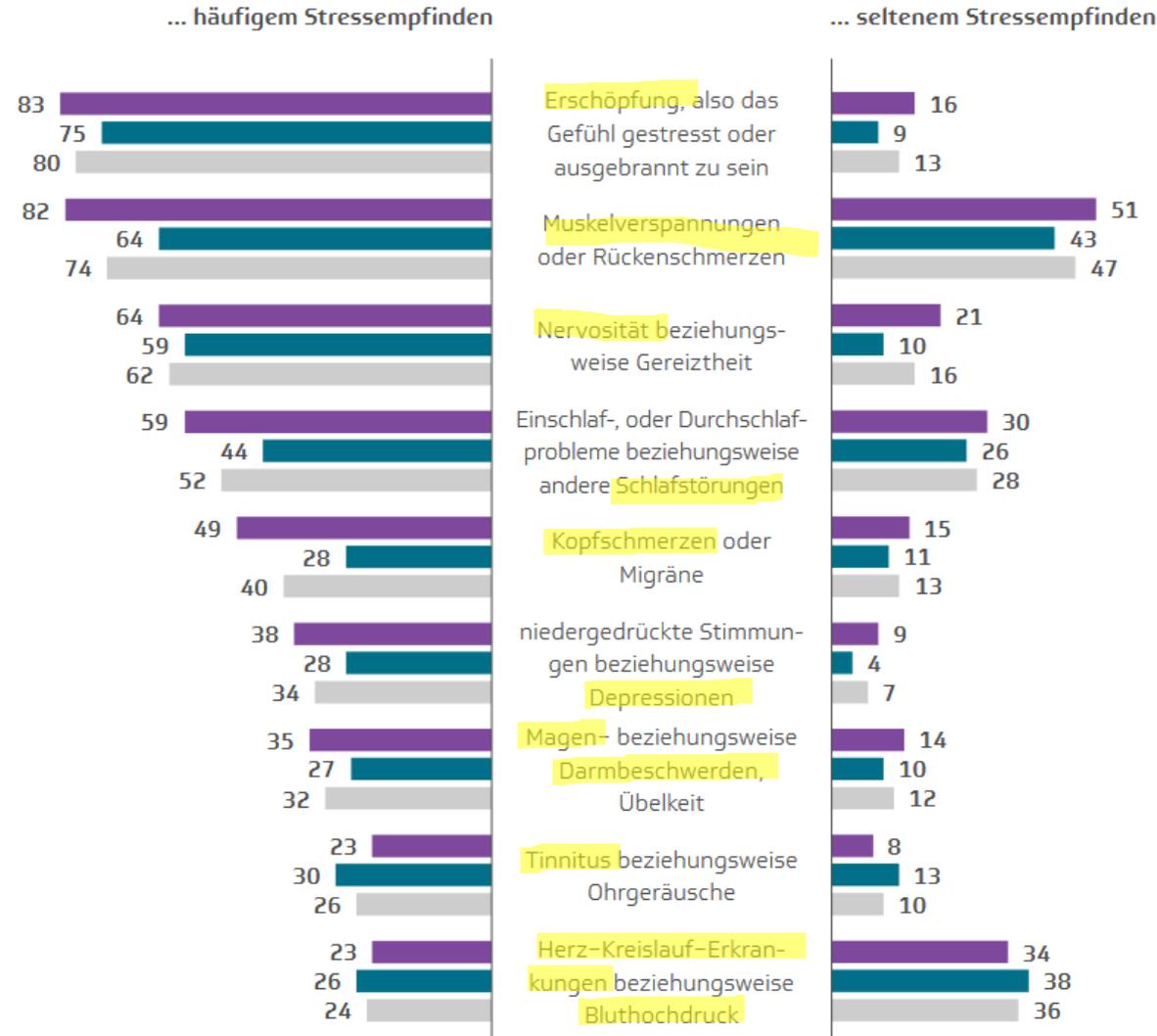


- Flucht-Kampf ist in der modernen Welt oft nicht möglich
 - Energie wird nicht verbraucht
 - Fett, Zucker, Blutplättchen verstopfen die Blutbahn
 - Arteriosklerose

- **chronifizierte Stressreaktion**
 - Daueraktivierung der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinde-Achse
 - chronisch erhöhter Cortisolspiegel
 - Unterdrückung des Immunsystems

- **ungünstige Bewältigungsversuche**
 - Suchtmittel
 - ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel ...

Häufigkeit der Beschwerden bei ...
„Unter welchen Beschwerden leiden Sie häufiger oder dauerhaft?“



Forsa-Umfrage
N = 1000 repräsentative Personen
TK, 2021

Gehirn	Einschränkung der kognitiven Leistungsfähigkeit und der Gedächtnisfunktionen, Hirninfarkt, Depression
Sinnesorgane (Auge, Ohr)	Erhöhter Augeninnendruck, Ohrengeräusche, Tinnitus, Hörsturz
Herz-Kreislauf	Essenzielle Hypertonie Arteriosklerose Koronare Herzerkrankung Herzinfarkt
Muskulatur	Kopf-, Rückenschmerzen »Weichteilrheumatismus«
Verdauungsorgane	Störungen der Verdauung Magen-Darm-Geschwüre
Stoffwechsel	Erhöhter Blutzuckerspiegel/Diabetes Erhöhter Cholesterinspiegel
Immunsystem	Verminderte Immunkompetenz gegenüber pathologischen Einflüssen von außen (Infektionserkrankungen, Aids) und innen (Tumorwachstum) Übersteigerte Immunreaktionen gegenüber Einflüssen von außen (Allergien) und innen (Autoimmunkrankheiten)
Schmerz	Verringerte Schmerztoleranz Erhöhtes Schmerzerleben
Sexualität	Libidoverlust, Zyklusstörungen, Impotenz Störungen der Samenreifung, Infertilität

soziologische
Perspektive

„ ...das Kopfweg kommt sicher
vom Stress ...“

psychologische
Perspektive

biologische
Perspektive

Stressreaktion

„Sorry, ich bin total
im Stress ... „

soziologische
Perspektive

psychologische
Perspektive

biologische
Perspektive

- Physische Stressoren
 - Lärm
 - Hitze, Kälte
 - ...
- Physiologische Stressoren
 - Hunger, Müdigkeit
 - Krankheit, Schmerz
 - ...
- Situative Stressoren:
neu, unbekannt, schlecht kontrollierbar
 - Kritische Lebensereignisse Holmes & Rahe, 1967; Hobbson et al. 1998
 - Alltagsstressoren „daily hassles“ Kanner 1981
 - Soziale Probleme, Konflikte
 - Arbeitsbelastungen
 - ...

- Lebensereignisse erfordern Anpassungsprozesse

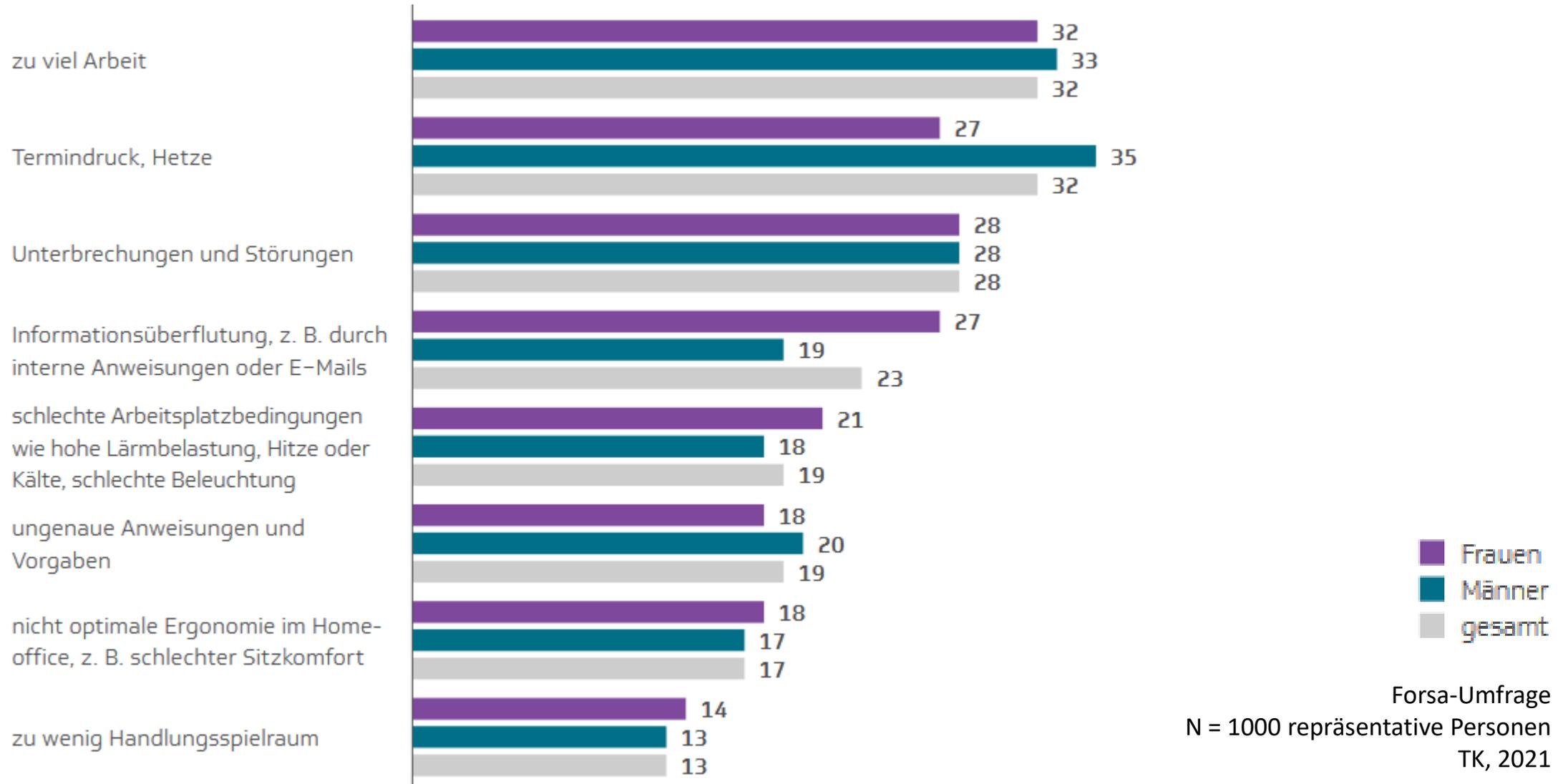
- Social Readjustment Scale (SRSS)

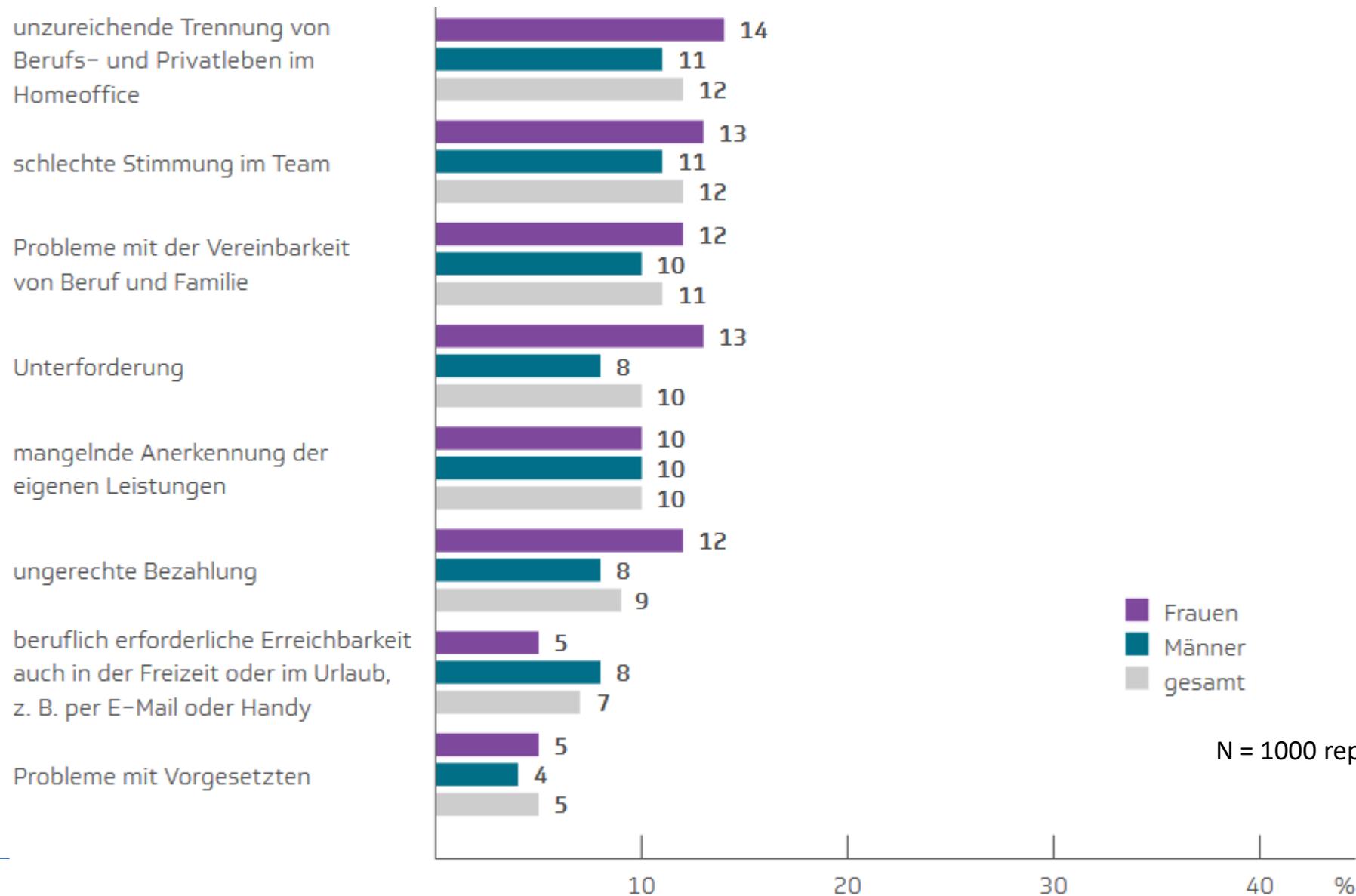
- Holmes & Rahe, 1967
- 43 prägnante Lebensereignisse
- gewichtet = life change units

- revidierte Version von Hobson et al., 1998

- 51 kritische Lebensereignisse

1. Tod des Partners
2. Tod eines nahestehenden Familienangehörigen
3. schwere Verletzung/Erkrankung
4. Inhaftierung
5. schwere Verletzung/Erkrankung Angehöriger
6. Pfändung
7. Scheidung
8. Opfer eines Verbrechens werden
9. Opfer polizeilicher Gewalt
10. Untreue des Partners
11. häusliche Gewalt, sexueller Missbrauch
12. Trennung oder Aussöhnung mit Partner
13. entlassen werden, arbeitslos sein
14. finanzielle Probleme
15. Tod eines nahen Freundes
16. Überleben eines Unglücks, einer Katastrophe
17. Alleinerziehend werden
18. Verantwortung für geliebte Ältere übernehmen
19. Verlust oder Reduktion der Krankenversicherung
20. Festnahme wegen Gesetzesbruch (Selbst, Angehörige)
21. Uneinigkeit in der Kinderversorgung, -aufsicht
22. Autounfall
23. Strafe, Degradierung bei der Arbeit
24. ungewollte Schwangerschaft
25. Zusammenleben mit erwachsenem Kind
26. Kind mit Verhaltens- oder Lernschwierigkeiten
27. Diskriminierung, sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz
28. eigenes Suchtverhalten ändern wollen
29. Suchtverhalten Angehöriger ändern wollen
30. Arbeitgeberumstrukturierung, Personalreduzierung
31. Unfruchtbarkeit, Fehlgeburt
32. Heirat
33. Arbeitgeberwechsel, Karriere
34. Schwierigkeiten Darlehen zurückzuzahlen
35. eigene Schwangerschaft oder der Partnerin
36. private Diskriminierung, sexuelle Belästigung
37. Entlassung aus dem Gefängnis
38. Partner beginnt oder beendet Arbeit außer Haus
39. Größere Meinungsverschiedenheit mit Chef
40. Wohnortwechsel
41. Angemessene Kinderbetreuung finden
42. unerwarteter Geldsegen
43. Arbeitsplatzwechsel, Aufstieg
44. neues Familienmitglied bekommen
45. Wechsel der Arbeitsaufgaben
46. Kind zieht aus
47. Hausdarlehn erhalten
48. Darlehn erhalten
49. in Ruhestand gehen
50. Beginn oder Ende der Schulzeit
51. Strafzettel für Gesetzesübertretung





Frauen
Männer
gesamt

Forsa-Umfrage
N = 1000 repräsentative Personen
TK, 2021

Anforderungs-Kontroll-Modell

Karasek & Theorell, 1990

	Anforderung gering	Anforderung hoch
Kontrolle hoch	geringer Stress	aktiv mittlerer Stress
Kontrolle gering	passiv mittlerer Stress	hoher Stress

- 9 Fokusgruppen mit 81 Beschäftigten an der Uni Würzburg Herbst 2021

Ziel im Projekt „Gesunde Hochschule“

Arbeitsbedingungen gesundheitsförderlich gestalten

Zentrale Fragen

- Welche Arbeitsbedingungen in Ihrem Arbeitsbereich sind gesundheitsförderlich und sollten beibehalten oder ausgebaut werden?
- Welche Arbeitsbedingungen in Ihrem Arbeitsbereich sind potenziell gesundheitsgefährdend und sollten verändert werden?

9 Fokusgruppen

... aus 4 verschiedenen Arbeitsbereichen

- Geisteswissenschaften
- Naturwissenschaften
- Zentralverwaltung und Zentrale Einrichtungen
- Technischer Dienst

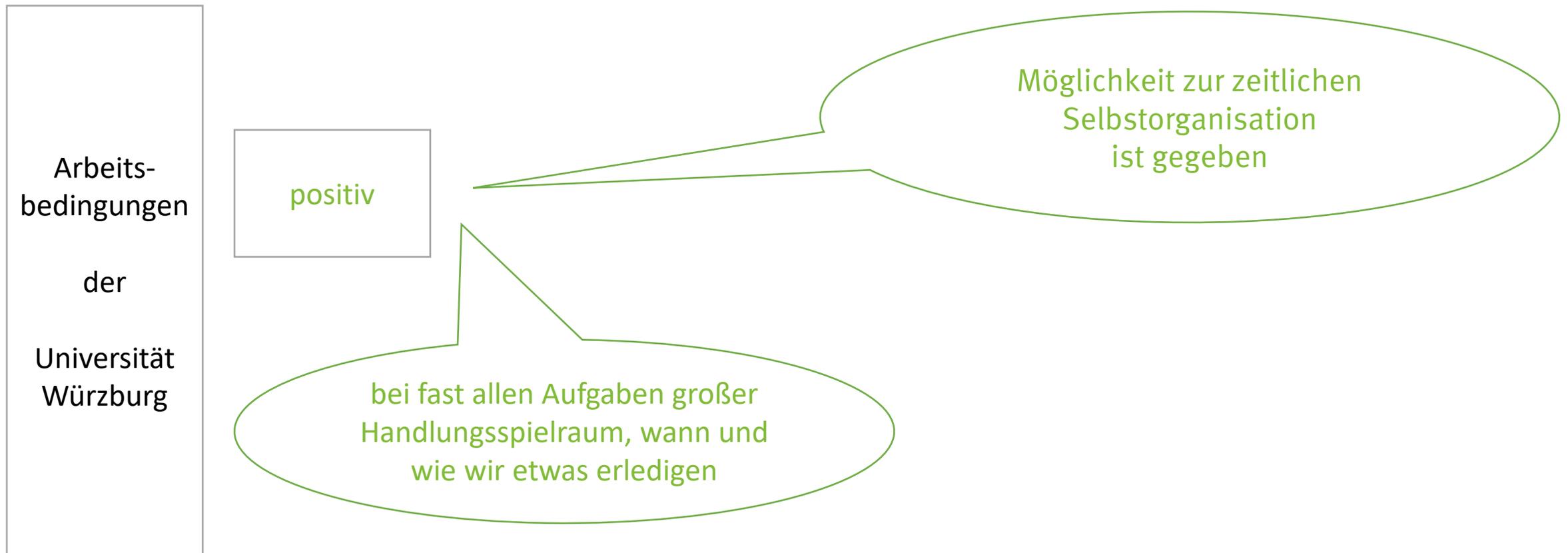
... und 3 unterschiedlichen Statusgruppen

- Professorinnen und Professoren
- Wissenschaftlich Mitarbeitende
- Wissenschaftsstützendes Personal

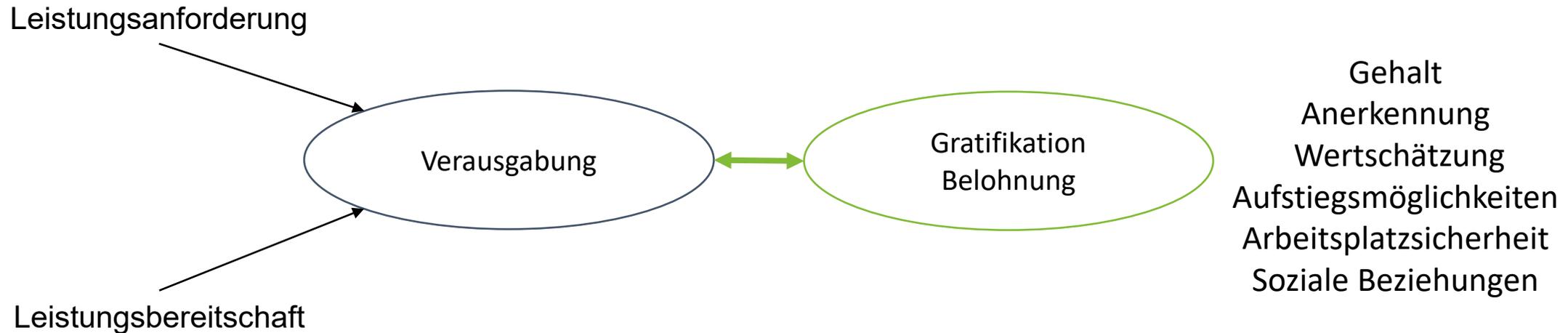
Die Teilnehmenden repräsentieren ihre Statusgruppe und ihren Arbeitsbereich.

Es gibt zentrale Arbeitsbedingungen, die in fast allen Fokusgruppen positiv beurteilt werden:

Handlungsspielraum, abwechslungsreiche Aufgaben,



Modell beruflicher Gratifikationskrisen nach vereinfacht nach Siegrist, 1996



Soziale Bindungen schützen die Gesundheit durch

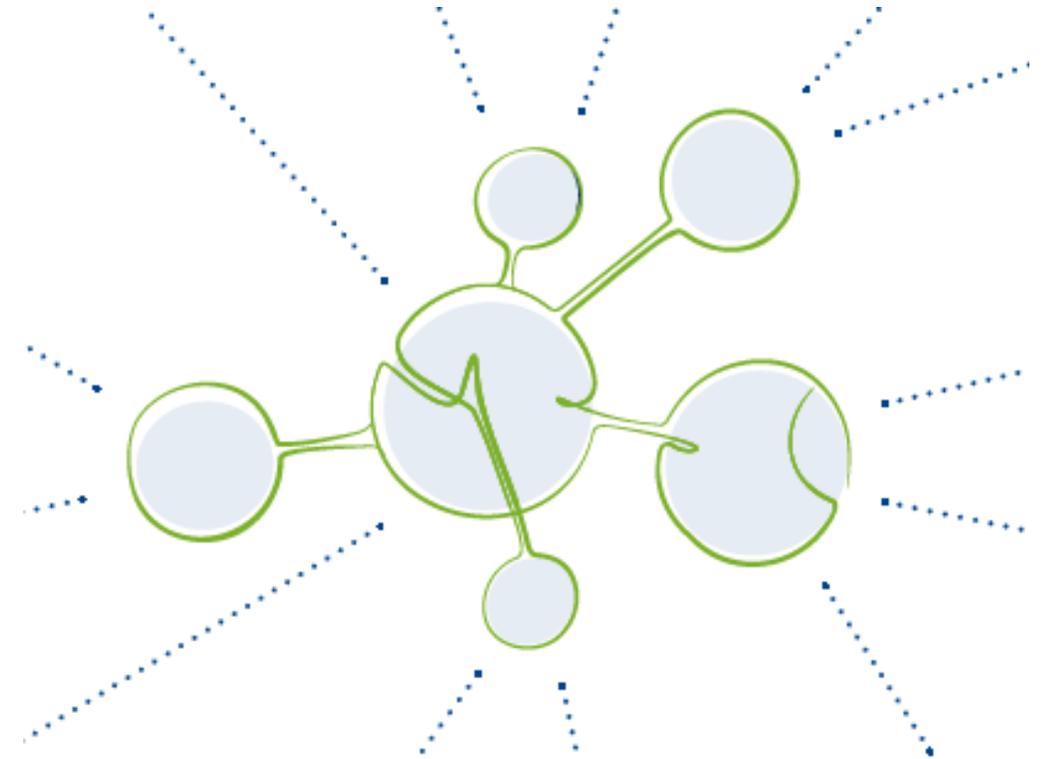
- praktische Unterstützung
- emotionale Nähe
- geistige Gemeinschaft
- körperliche Nähe: Bindungshormon Oxytocin

fehlt soziale Unterstützung

- höhere Morbidität
- reduzierte Lebenserwartung

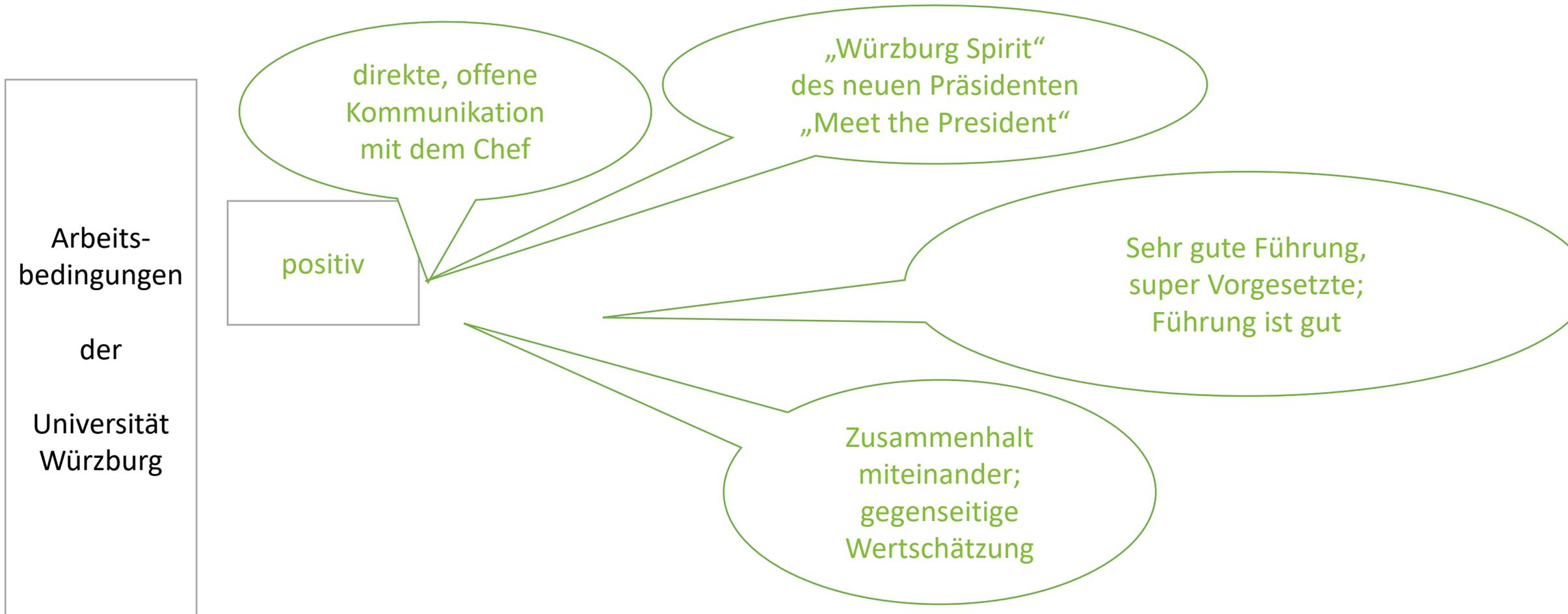
dysfunktionale Unterstützung kann Stress verursachen

- z. B. Vorwürfe, zu schnelle Lösung - selbstwertmindernd



Es gibt zentrale Arbeitsbedingungen, die in fast allen Fokusgruppen positiv beurteilt werden:

kollegiale Unterstützung und guter Teamzusammenhalt.



Positive Arbeitsbedingungen werden von den Teilnehmenden auch als **Puffer für belastende Arbeitsbedingungen** eingeschätzt.



soziologische
Perspektive

Stressauslöser
Stressoren

„Die Kollegin hat mich heute
wieder gestresst ...“

psychologische
Perspektive

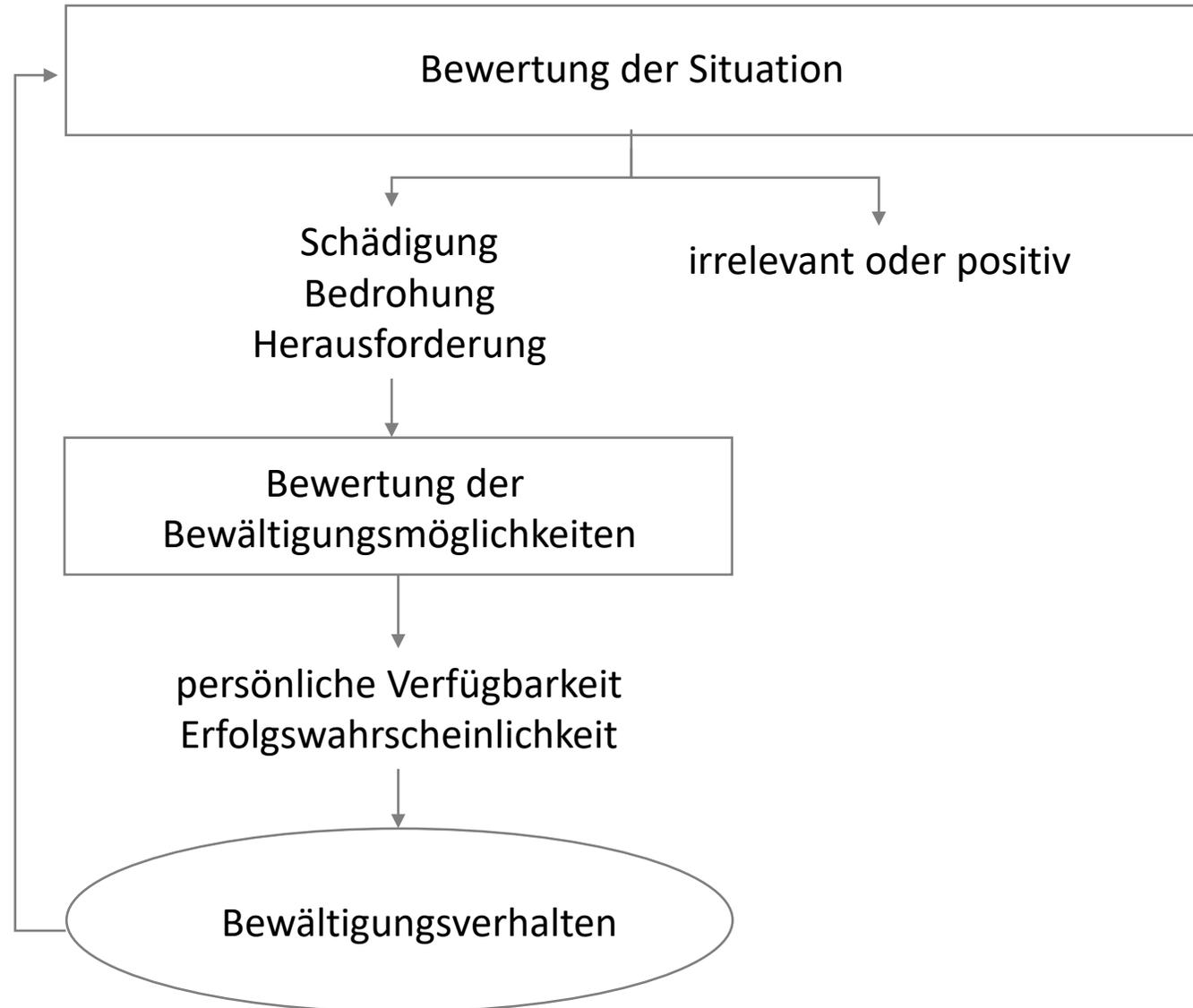
biologische
Perspektive

„Semesterbeginn ist
der pure Stress!“

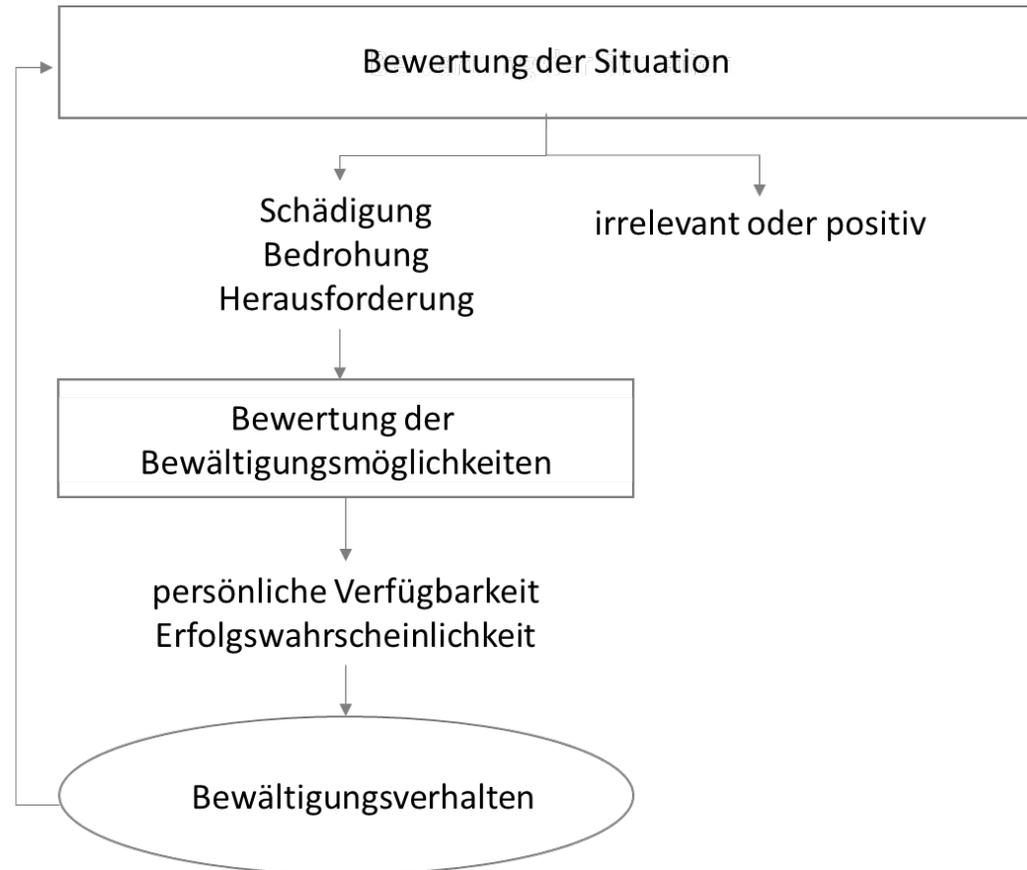
soziologische
Perspektive

psychologische
Perspektive

biologische
Perspektive



Ich fühle mich
super vorbereitet.



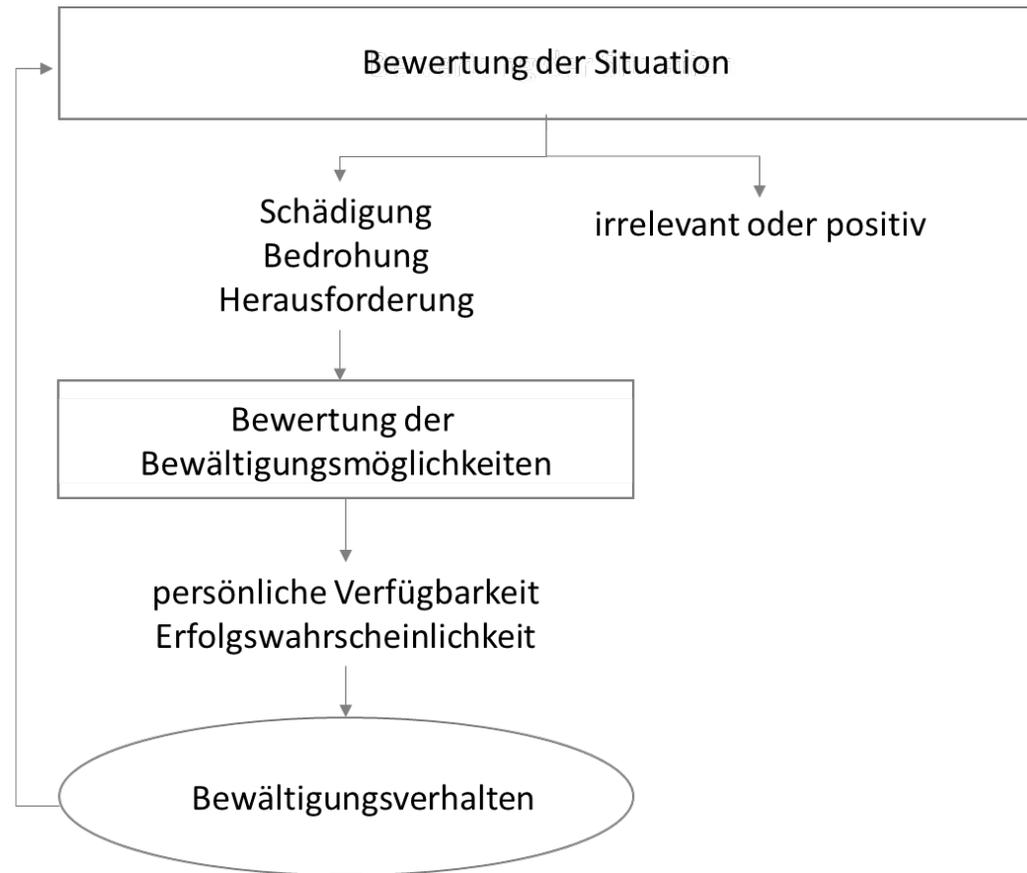
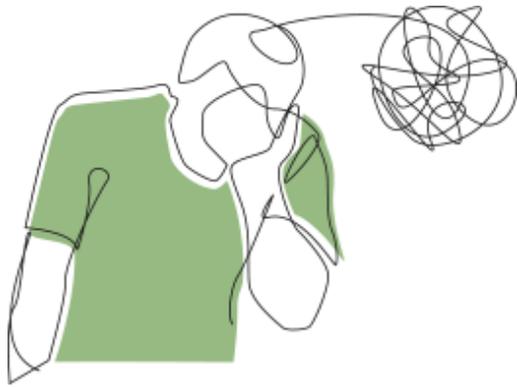
Morgen ist eine wichtige Prüfung.

Ich bin gut vorbereitet.

Ich werde es locker schaffen.

Ich schaue mir alles nochmal an
und gehe dann früh ins Bett.

jetzt weiß ich nur die Hälfte
und bin total müde.



Morgen ist eine wichtige Prüfung...

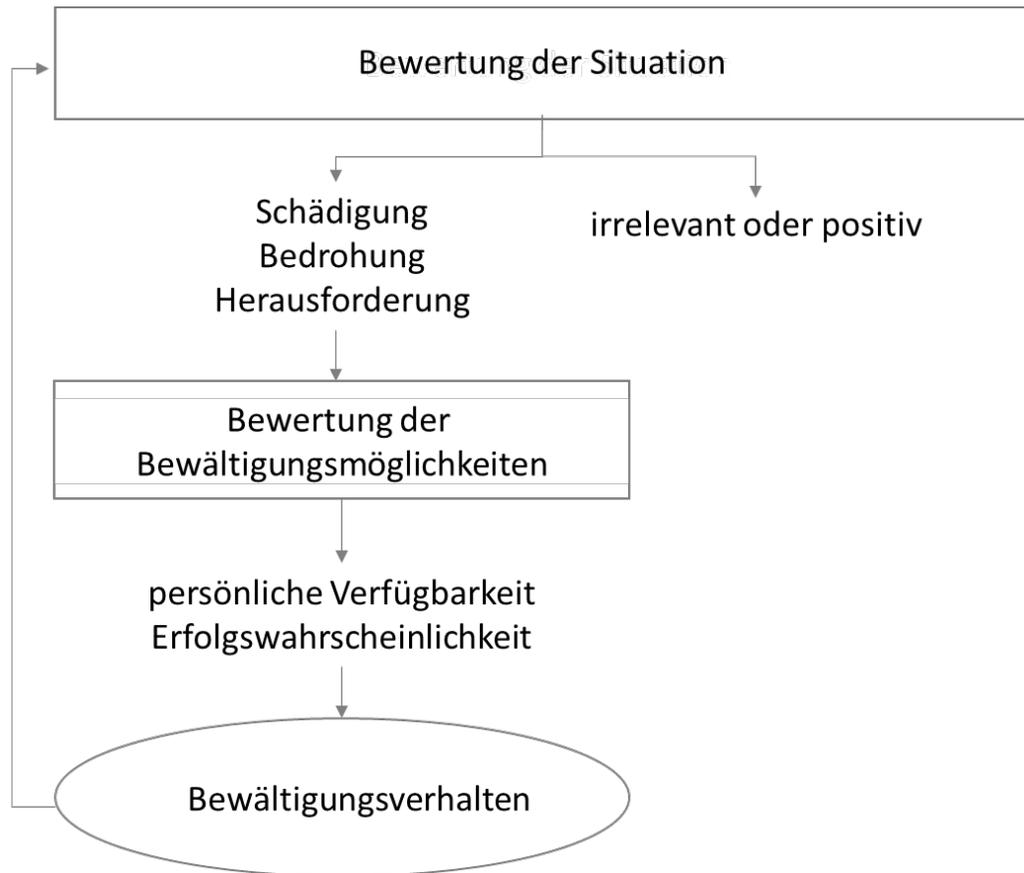
ich bin nicht genug vorbereitet ...

wenn ich mir jetzt die
Zusammenfassungen anschau,
habe ich wenigstens einen Überblick.

Ich lerne die ganze Nacht durch ...

Ich kann danach
nicht schlafen und
bin noch nervöser.

Ich kann danach
prima schlafen.



Morgen ist eine wichtige Prüfung.

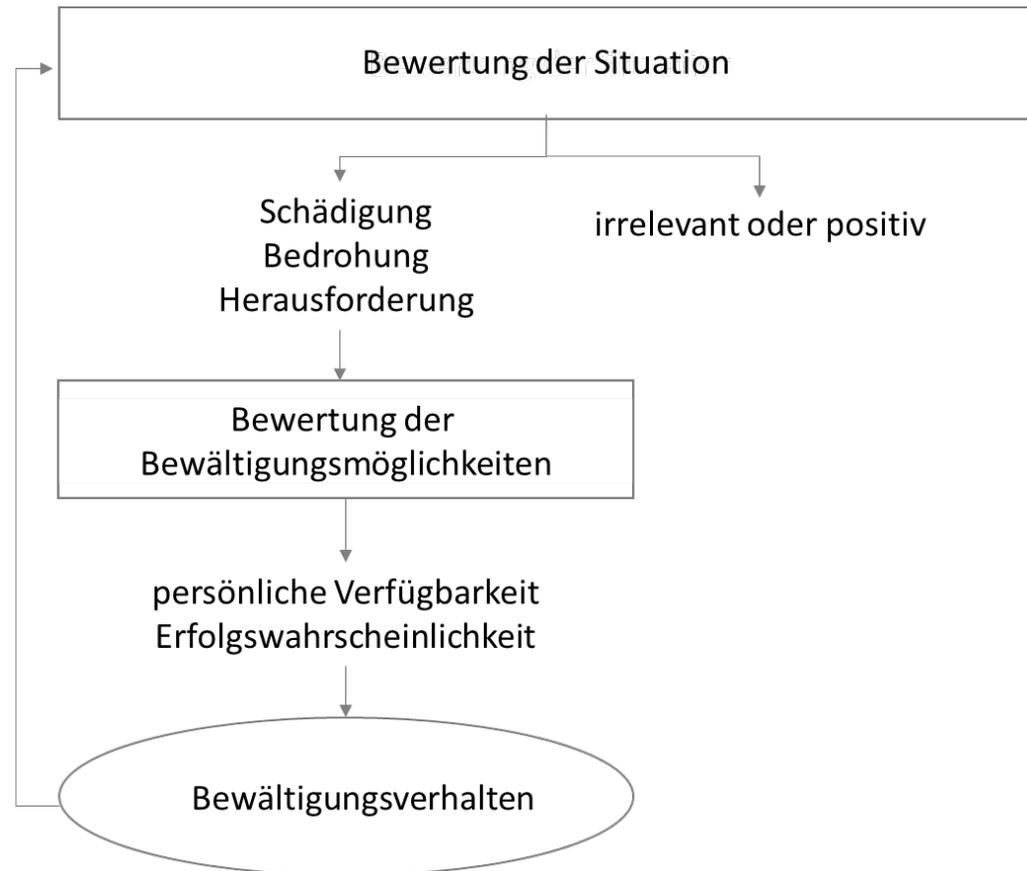
Ich bin zwar vorbereitet,
aber wahnsinnig nervös.

Es beruhigt mich, wenn ich mich
mit einem Kinobesuch ablenke.

Ich gehe ins Kino.

Ich fühle mich
schlecht vorbereitet.

Der Prüfer fragt bestimmt,
das ab, was ich nicht kann...



Morgen ist eine wichtige Prüfung.

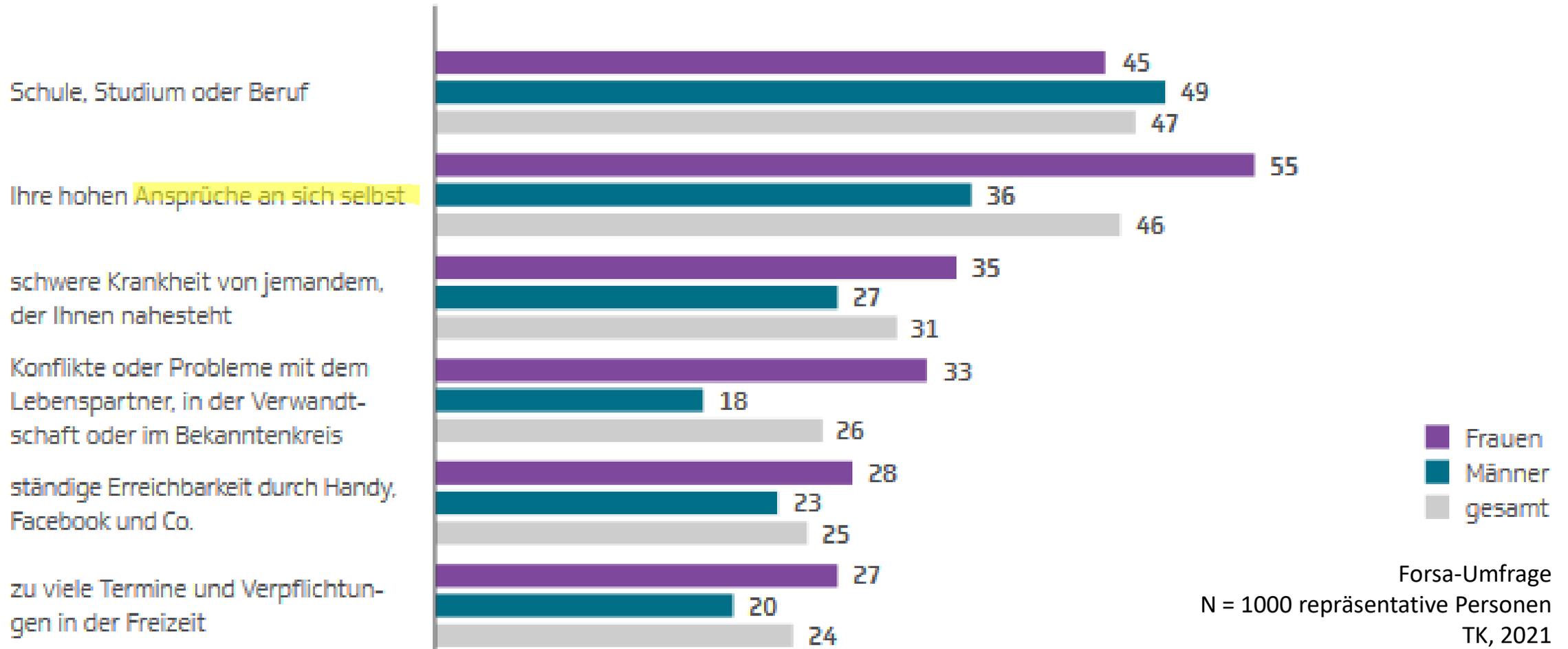
Ich bin gut vorbereitet,
aber **habe ich auch wirklich
alles gelernt?**

**Ich muss auf alles vorbereitet
sein** und lerne weiter.

Ich schaue mir alles an und **mir fällt
auf, dass ich ein paar Lücken habe.**

Das stresst Deutschland

„Was führt hauptsächlich dazu, dass Sie sich gestresst fühlen?“



Jeder von uns trägt stressverstärkende Gedanken in sich. Welcher typische Gedanke trifft auf Sie zu?

Wenn ich um Unterstützung bitte,
ist das ein Zeichen von
Inkompetenz und Schwäche.

Für mich ist wichtig,
dass andere Leute mögen,
was ich tue.

Etwas spontan zu machen ist schrecklich,
denn es könnte ein Reifall werden.

Ich bin Schuld,
wenn die Dinge sich
nicht gut entwickeln.

Bei meiner Arbeit darf nichts schiefgehen.

Ich setze mir höhere Ziele
als die meisten meiner Freund*innen
oder Kolleg*innen.



Ich will beliebt sein

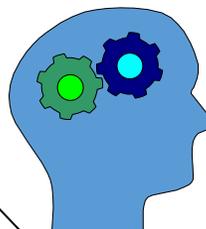
es allen recht machen wollen
nicht nein sagen können
unrealistische Erwartungen an Andere

Ich muss perfekt sein

immer 100%
Alles selber machen müssen
Fehler sind eine Katastrophe

Ich bin stark und unabhängig

„Einzelkämpfer“
eigene Grenzen nicht wahrnehmen
keine Hilfe annehmen wollen
„ohne mich geht es nicht“



Ich habe alles unter Kontrolle

Schlimm, wenn es nicht läuft wie geplant
Entscheidungen müssen 100% sicher sein
Unsicherheit ist furchtbar

Ich kann nicht

Ich halte es nicht durch
Ich werde versagen
Ich schaffe das nie
Probleme sind einfach fürchterlich

adaptiert nach Kaluza 2015

soziologische
Perspektive

„Jetzt hab ich mich
wieder voll
reingestresst... „

psychologische
Perspektive

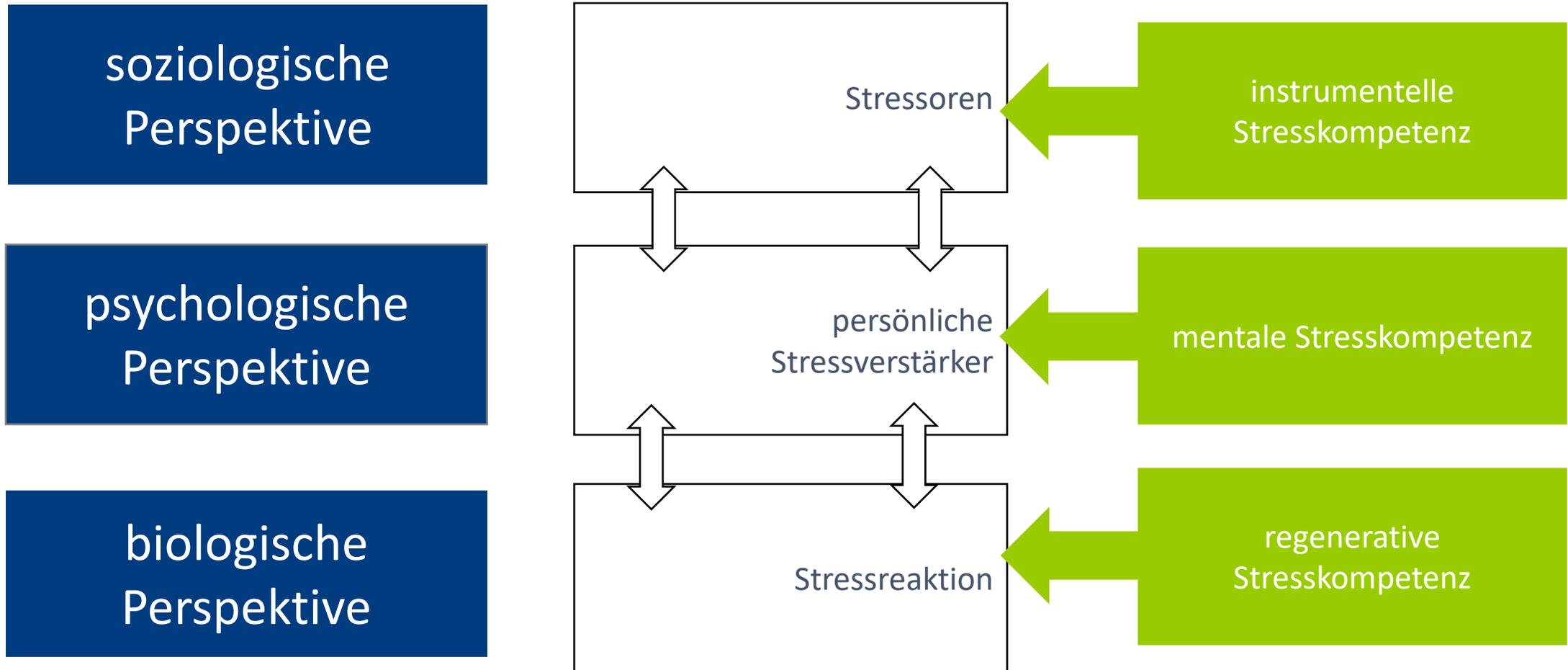
stressverstärkende
Gedanken
und Einstellungen

biologische
Perspektive

Eine wissenschaftliche Mitarbeiterin hat im Semester Mittwochs Team-Konferenz und heute gleich danach ein Meeting mit der Professorin, um eine Publikation zu besprechen. Jetzt hat sie deshalb Kopfschmerzen, muss aber am Nachmittag noch eine Seminar für den nächsten Tag vorbereiten.

- a. Sie geht erstmal eine Runde am Main spazieren und bereitet sich dann vor.
Entspannung - regenerative Stresskompetenz
- b. Sie sagt sich, dass das Seminar nicht 100%ig werden muss.
Einstellung ändern - mentale Stresskompetenz
- c. Sie fragt eine Kollegin, ob sie deren Seminarunterlagen fürs Semester nutzen kann.
Problem lösen - instrumentelle Stresskompetenz

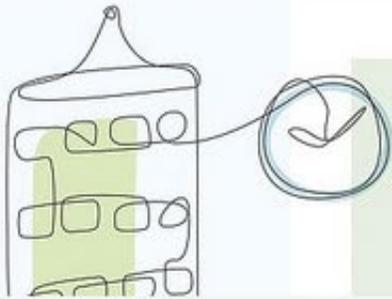
Jede Person reagiert individuell anders,
am besten ist aber, alle Strategien flexibel zu nutzen.



Resilient und kompetent im Stress



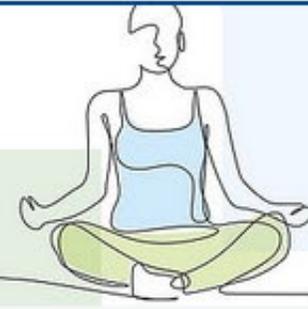
resilient: gelassen miteinander arbeiten - das ist unser Jahresmotto 2023.



➤ **Vortragsreihe "Resilienz"**



➤ **Individuelle Angebote für Ihr Team**

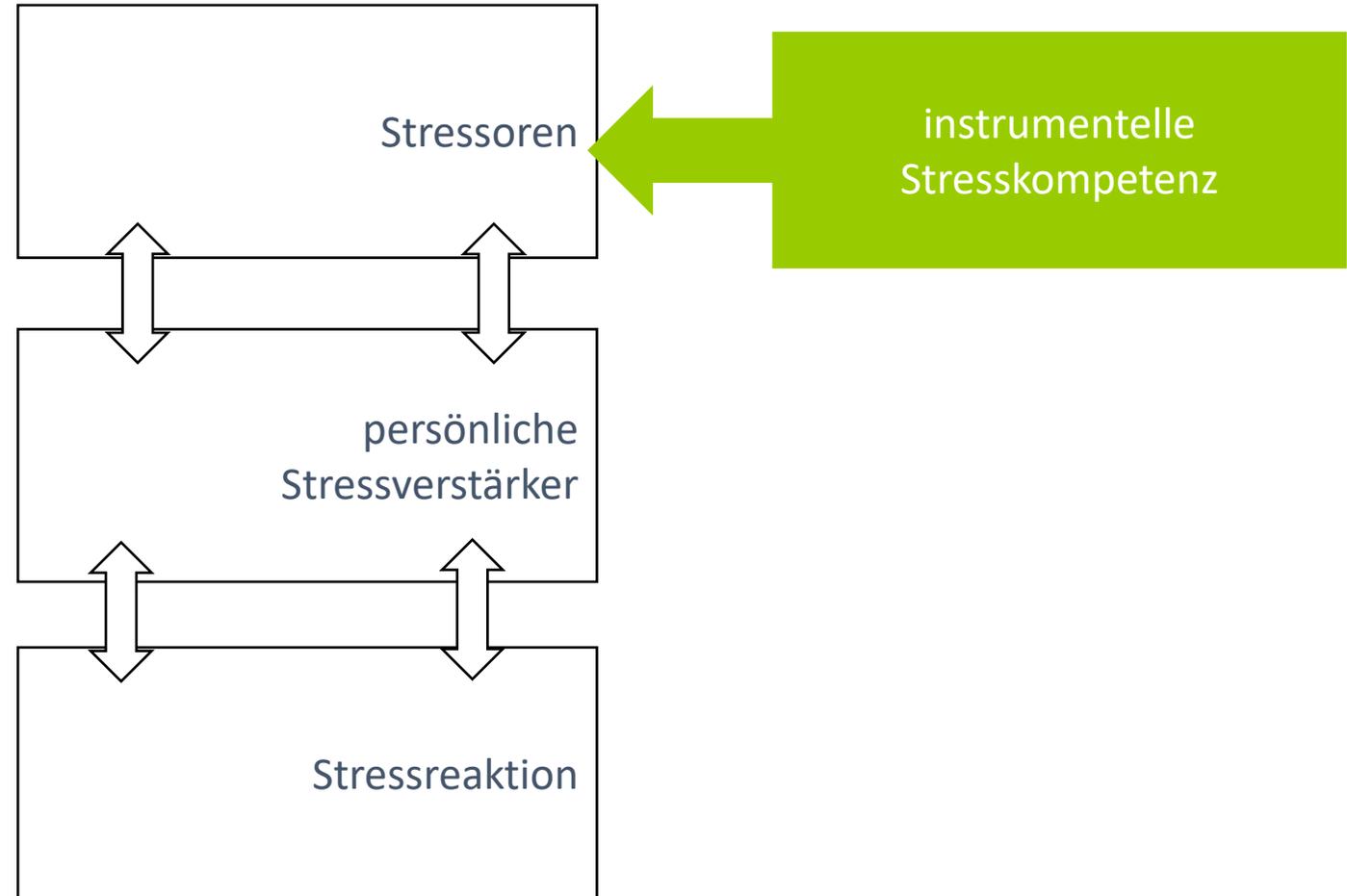


➤ **Online- und Präsenzkurse**

soziologische
Perspektive

psychologische
Perspektive

biologische
Perspektive



Ihre Karriere im Blick

Willkommen auf der Seite der Personalentwicklung der Julius-Maximilians-Universität! Ihre fachliche und persönliche Entwicklung steht für uns im Vordergrund.



› Personalentwicklung – eine universitätsweite Aufgabe

Wir bieten Ihnen einen umfassenden Überblick zu den **Akteuren** und den vielfältigen Weiterbildungs- und Beratungsmöglichkeiten für das **wissenschaftliche Personal** und das **wissenschaftsunterstützende Personal** an der Julius-Maximilians-Universität Würzburg.

Individuell und zielführend

Ob Karriereplanung, Qualifizierung oder Weiterbildung: Wir beraten Sie dabei, einfach und schnell ein passendes Angebot zu finden.

Sie haben Fragen oder Anregungen?

› Geschäftsstelle Personalentwicklung für das wissenschaftliche Personal

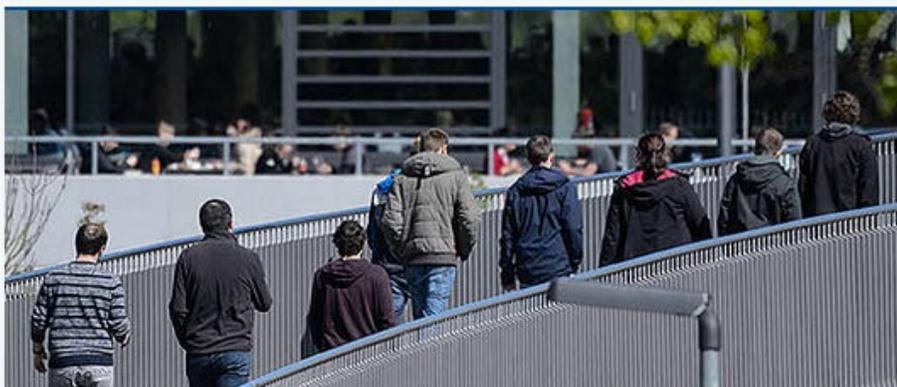
E-Mail: wiss.pe@uni-wuerzburg.de

Tel.: +49 931 31-82758

› Referat Personalentwicklung für das wissenschaftsunterstützende Personal

E-Mail: personalentwicklung@uni-wuerzburg.de

Tel.: +49 931 31-89435



› Personalentwicklung für das wissenschaftliche Personal der JMU

Professorinnen und Professoren sowie wissenschaftliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gestalten Forschung und Lehre an der JMU. Dabei werden sie hohen fachlichen Anforderungen gerecht und haben gegebenenfalls gleichzeitig Verantwortung als Führungskraft, Betreuerin und Betreuer oder Gremienmitglied.

› Mehr



› Personalentwicklung für das wissenschaftsunterstützende Personal der JMU

Das Referat "Personalentwicklung für das wissenschaftsunterstützende Personal" berät die Universitätsleitung zu personalentwicklungsrelevanten Themen. Es konzipiert und initiiert Personalentwicklungsprojekte für MitarbeiterInnen aus der Zentralverwaltung und den Fakultäten.

› Mehr



Sehr geehrte Damen und Herren,
Sie sind zu folgender Veranstaltung eingeladen:

Peer Group Austausch (mit Daniela Seybold)

Beginn: Dienstag, 18. April 2023 13:00 Uhr
Ende: Dienstag, 13. Juni 2023 15:00 Uhr
Ort: Zoom

Beschreibung

Wir stellen immer wieder fest, wie hilfreich der kollegiale Austausch über Fächergrenzen hinweg sein kann. Nachwuchswissenschaftler*innen befinden sich in vergleichbaren Qualifikations- und Karrierephasen innerhalb der Universität und sehen sich daher häufig mit ähnlichen Herausforderungen und Fragestellungen konfrontiert. Was dem einen hilft, kann für den anderen ebenfalls hilfreich sein. Was dort nicht funktioniert, kann mit einem unverbrauchten Blick und ein paar Tipps von außen doch noch ins Laufen kommen.

Selbst- und Zeitmanagement

- individuelles und bedarfsorientiertes Angebot für Ihr Team
- Anfrage per Mail: gesundheit@uni-wuerzburg.de

Mögliche Formate

- Impuls-Workshop zum Schnuppern
- Workshop-Reihe zum Vertiefen



➤ **Individuelle Angebote für Ihr Team**

■ Selbstmanagement

- Ziel setzen
- Planen
- Selbstkontrolle...

■ Zeitmanagement

- Eisenhower-Prinzip: dringend-nicht dringend, wichtig-unwichtig
- Pareto Prinzip: 20% der Anstrengung machen 80% des Erfolges aus
- 60-40 Regel der Arbeitszeit:

geplant 60%	unerwartet 20%	spontan 20%
----------------	-------------------	----------------



Das Konfliktmanagementsystem der Universität Würzburg

Konflikte gehören zum Alltag, und somit auch zum Universitätsalltag. Dennoch fällt es manchmal schwer, mit ihnen offen und beherzt umzugehen. Dabei bietet der konstruktive Umgang mit Konflikten immer auch eine Chance zur Veränderung und Weiterentwicklung von Personen, Teams und Arbeitsabläufen.

Das universitätsweite Konfliktmanagementsystem geht über ein Verfahren zur Konfliktbearbeitung hinaus. Im Sinne der Prävention möchte es Konflikten aktiv vorbeugen.

Insgesamt wirft das Konfliktmanagement einen Blick auf die rahmenbildende Organisation, samt ihrer Strukturen und Arbeitsabläufe.

[> mehr](#)

Kontakt

Katja Beck-Doßler
Dipl.-Psych.
Geschäftsführende Leiterin
der Konfliktberatungsstelle

Marcusstraße 9-11
Tel.: +49 (0)931 31-82020
✉ konfliktmanagement@uni-wuerzburg.de

Dr. Ljubica Lozo
Leiterin des Referats 4.5 - Personalentwicklung für das
wissenschaftsstützende Personal

Ottostraße 16
Tel.: +49 931 31-85855
✉ personalentwicklung@uni-wuerzburg.de

> Die Konfliktberatungsstelle



Als unabhängige Kontaktstelle für Mitarbeitende und Führungskräfte informiert und berät die Konfliktberatungsstelle Beschäftigte der Universität Würzburg bei Fragen im Umgang mit Konflikten.

[> Mehr](#)

> Veranstaltungen

Mär 06
Konfliktlösungszirkel für Führungskräfte

Mär 28
Workshop: Konfliktprävention aus der
Mitarbeiterrolle heraus

Mär 30
Konfliktklärung als Führungsaufgabe

Mär 31
Online-Vortrag "Sicher und gelassen im Stress"
Thema Stresskompetenz
Referentin: Dr. Andrea Reusch

Jun 16
Online-Vortrag "Selbstfürsorge als
Stresspuffer"
Wie die Selbstfürsorge als Stresspuffer wirkt
Prof. Dr. Imad Maatouk



[> Anlaufstellen](#)



[> Veranstaltungen und Angebote](#)

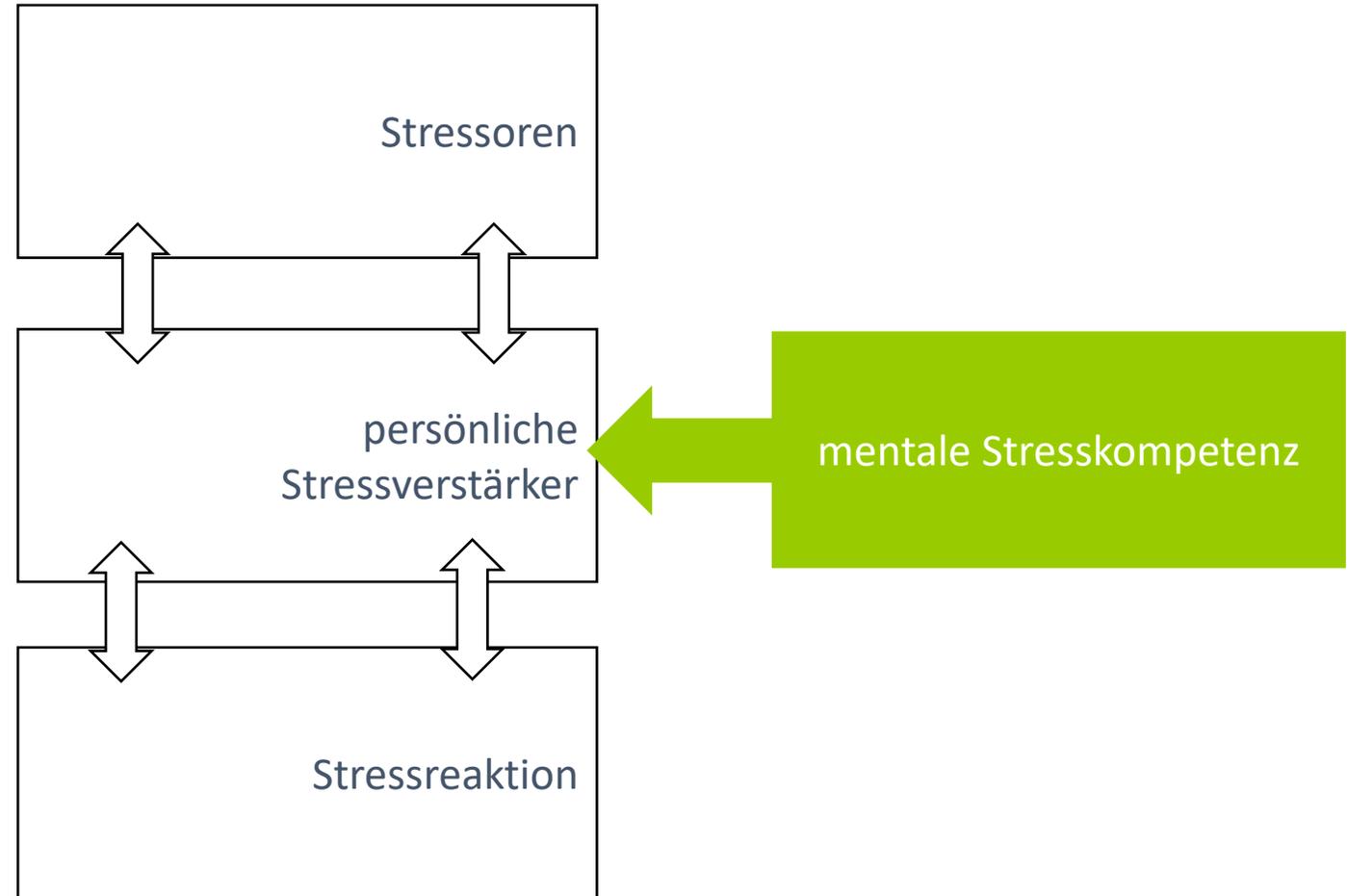


[> Konfliktmoderationen und Coachings](#)

soziologische
Perspektive

psychologische
Perspektive

biologische
Perspektive



Selbstfürsorge als Stresspuffer

Online-Vortrag

Termin: Freitag, 16.06.2023 (11:30-12:30 Uhr)

Referent: Prof. Dr. Imad Maatouk

Wie die Selbstfürsorge als Stresspuffer wirkt, das erklärt Prof. Dr. Imad Maatouk, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie sowie für Innere Medizin. Er ist seit 2021 Schwerpunktleiter der Psychosomatischen Medizin im Universitätsklinikum Würzburg.

Selbstfürsorge bedeutet zu kultivieren, was das Leben lebenswert macht. Wer den Ereignissen im Leben einen Sinn geben kann, stolz auf Erreichtes ist, hoffnungsvoll in die Zukunft blickt und bewusst in der Gegenwart lebt, hat eine höhere Lebensqualität. Selbstfürsorglich sein heißt also, achtsam mit sich und den Herausforderungen im beruflichen und privaten Alltag umzugehen. Es bedeutet, das zu nutzen und zu optimieren, was sinnvoll ist und voranbringt - aber auch, die nicht veränderbaren Dinge zu akzeptieren und damit den Herausforderungen gelassener zu begegnen.

Bitte melden Sie sich [>hier an](#).

Resilienz und Selbstfürsorge

- individuelles und bedarfsorientiertes Angebot für Ihr Team
- Anfrage per Mail: gesundheit@uni-wuerzburg.de

Mögliche Formate

- Impuls-Workshop zum Schnuppern
- Workshop-Reihe zum Vertiefen

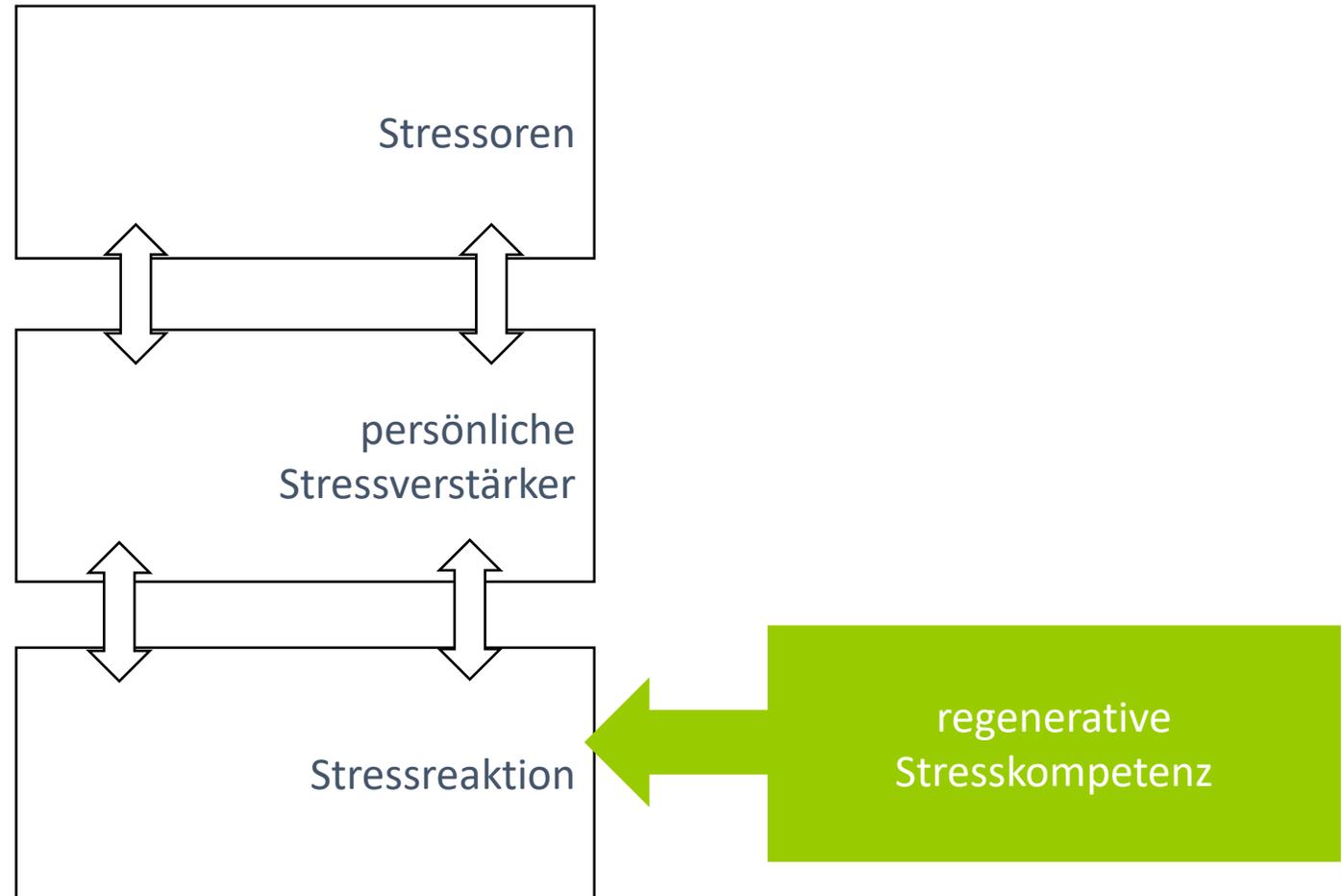


➤ **Individuelle Angebote für Ihr Team**

soziologische
Perspektive

psychologische
Perspektive

biologische
Perspektive



In Balance: Die Bedeutung der Erholung

Online-Vortrag

Termin: Freitag, 01.12.2023, 11:30-12:30 Uhr

Referentin: Prof. Dr. Verena Haun

Wie bedeutsam die Erholung im Wechselspiel zur Arbeit ist, erklärt Prof. Dr. Verena Haun. Sie ist seit 2021 Professorin für Arbeits- und Organisationspsychologie an der Universität Würzburg, forscht zu Arbeitsstress und Erholung und nimmt Erholungsprozesse unter die Lupe.

Erholung geschieht dann, wenn wir in der Freizeit die Arbeit vergessen und Abstand von beruflichen Anforderungen bekommen. Dazu beitragen kann das bewusste gedankliche Abschalten und Entspannen. Aber auch Erfolgserlebnisse, die wir beispielsweise haben, wenn wir unseren Hobbies nachgehen. Hobbies machen Spaß, lenken von der Arbeit ab und machen zufrieden. Nicht selten werden Freizeitaktivitäten jedoch selbst zum Stressor, wenn man vom Sport zum Entspannungstraining und danach zum Treffen mit Freunden hetzt. Ein wichtiger Erholungsfaktor ist deshalb auch die selbstbestimmte „Muse“-Zeit: Sich mal nichts vorzunehmen und spontan in den Tag hineinzuleben, ist eine der wichtigsten Kraftquellen zur Erholung.

Bitte melden Sie sich [>hier an](#).

Residenzlauf am 30. April 2023 - Jetzt Team anmelden



Letztes Jahr gab es den **Wanderpokal der Universität** für das größte Team, in 2023 wird wieder das schnellste Team prämiert! Suchen Sie sich Mitläufer*innen und starten Sie gemeinsam beim Residenzlauf am 30. April 2023 durch! Melden Sie sich und Ihr Team bis zum 20. April einfach über die offizielle Anmeldung zum Residenzlauf an. *Es ist nur wichtig, dass aus Ihrem Team-Namen hervorgeht, dass Sie zur Uni gehören. Alles andere regeln wir!*

[> alle Infos und Anmeldung hier](#)

> Fit im Büro 2.0



Bringen Sie regelmäßig Bewegung in Ihren Arbeitsalltag! Dr. Andreas Petko vom Hochschulsport bietet jeden **Dienstag um 12:45 Uhr** eine Live-Online-Bewegungseinheit mit einfachen und effektiven Übungen gegen Schmerzen und Verspannungen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

[> Mehr Informationen und Anmeldung hier.](#)

> M4M - Angebote von Mitarbeitenden für Mitarbeitende



Gruppenaktivitäten wie gemeinsames Walken, Fußball spielen, Schach... - ein Miteinander ist wieder möglich und wir wollen Sie zusammenbringen!

Hier finden Sie alle Angebote und erfahren mehr über die Idee, die hinter **M4M - Mitarbeitende für Mitarbeitende** steht. [> zu den Angeboten](#)

Laufen macht Freu(n)de 3.0



Möchten Sie Ihre Fitness erhöhen und vom **Walken ins Laufen** kommen? Die Gesunde Hochschule bietet einen Kurs unter Leitung einer erfahrenen Lauftrainerin - die Teilnahme ist kostenlos und ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Wann? - immer Mittwochs, 18:30 Uhr, bei jedem Wetter

Wo? - Eingang Sportzentrum am Hubland

Einfach vorbeikommen & mitlaufen!

Videos: "Schmerz lass nach!"



Hier finden Sie Bewegungsvideos mit Übungen gegen die klassischen Verspannungen. Gedreht von Beschäftigten der Universität Würzburg.

[> zu den Videos](#)

Hochschulsport - Programm



Für Beschäftigte und Studierende bietet der **Hochschulsport** neue Kurse.

Alle Angebote und Informationen zur Anmeldung und Teilnahme finden Sie

[> hier](#)

🏠 > BESCHÄFTIGTE > GESUNDE HOCHSCHULE > RESILIENT UND KOMPETENT IM STRESS > KURSE ZUR STRESSKOMPETENZ

Kurse zur Stresskompetenz

Erholungspausen und achtsame Momente sind wichtig, um die individuelle Stresskompetenz zu stärken. Hier finden Sie Angebote, die Sie dabei unterstützen.

Kurs ab 08. Mai 2023: "Gestärkt durch Entspannung"

15. April 2023: Eine Wanderung mit Achtsamkeitsimpulsen

Online-Übung ab 03. Mai 2023: "Fokus am Nachmittag"

Online-Bewegungspause: "Fit im Büro 2.0"

Resilient und kompetent im Stress ^

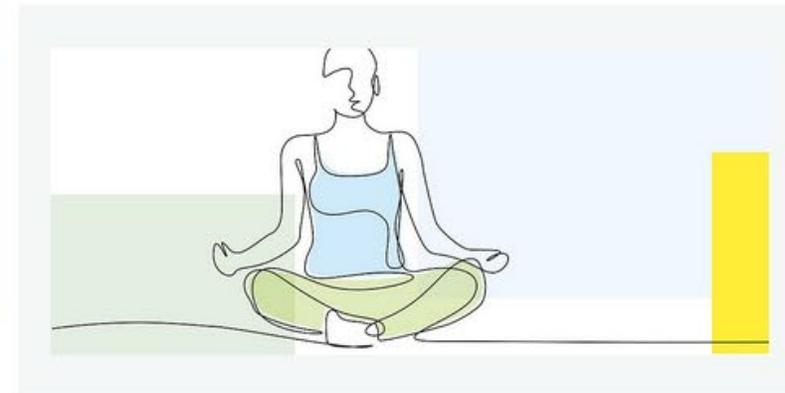
Kurse zur Stresskompetenz

Kurs: Gestärkt durch Entspannung

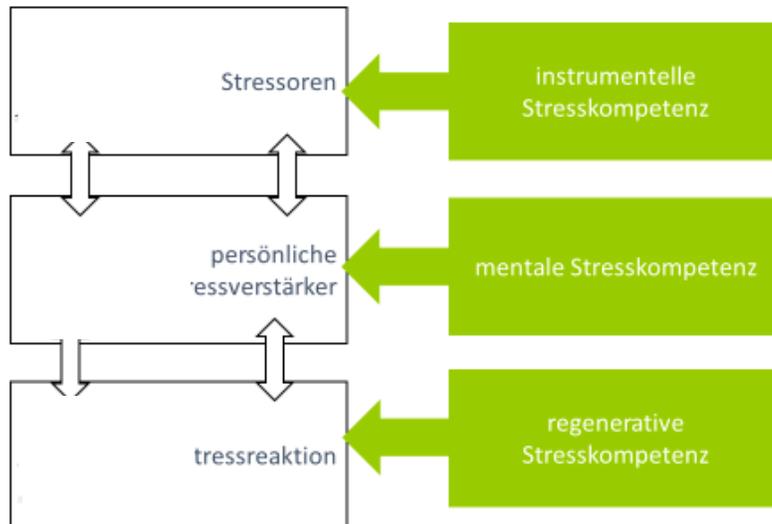
Der Weg ist das Ziel - Eine Wanderung mit achtsamen Impulsen

Fit im Büro 2.0

Fokus am Nachmittag



möglichst flexibel die geeigneten Strategien nutzen



Stressoren ändern, Probleme lösen, wenn immer möglich

Umdenken, stressverstärkende Einstellungen entlarven und ändern

Stressreaktionen ausbalancieren und sich erholen

resilient:

gelassen miteinander
arbeiten

Unser Jahressmotto 2023



Schauen Sie gerne vorbei

www.uni-wuerzburg.de/gesunde-hochschule

Melden Sie sich zur Rundmail an

.../anmeldung-gesunde-hochschule/

oder melden Sie sich bei uns

gesundheit@uni-wuerzburg.de

a.reusch@uni-wuerzburg.de



https://evasys.zv.uni-wuerzburg.de/evasys_09/online.php?p=RPM7L