

Hochschulinterne Angebote zum Gesundheitsmanagement

Kategorie	Kurs/Angebot	Zeit	Anbieter/Ansprechpartner	Zielgruppe
Sport und Bewegung	Hochschulsport	Verschiedene Angebote, 37 verschiedene Sportarten	Hochschulsport Uni Siegen (Zentrale Betriebseinheit Sport und Bewegung - ZBSB)	Alle Hochschulangehörigen
Sport und Bewegung	Akufit – präventives Kraft- und Cardiotraining	derzeit tägliche Angebote im externen Fitness-Studio (Stadtgebiet Siegen)	Hochschulsport Uni Siegen	Alle Hochschulangehörigen
Beratung	Suchtberatung	laufend	Kontaktpersonen für Suchtprobleme der Uni Siegen	Beschäftigte der Uni Siegen
Stressbewältigung und Entspannung	Aktiv gegen Stress (AgS)	Dienstag, 09.05.2017 08:30-12:30 Uhr	Dez. 1.1 Arbeits- und Gesundheitsschutz	Beschäftigte der Uni Siegen
Stressbewältigung und Entspannung	Mensch ärgere Dich nicht:...	Donnerstag, 21.09.2017 09:00-17:00 Uhr	Hochschulinternes Fortbildungsprogramm, Anmeldung per Formular über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen, die bei der Arbeit Konflikte zu bewältigen haben
Stressbewältigung und Entspannung	Yoga	Immer Dienstags, 16-17 Uhr, ESG-Haus	Anne Schreiber, Yogalehrerin BDY / EYU, Telefon: 02732/8839257 Email: hathayoga-siegen@gmx.de	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Methodische und persönliche Kompetenzen- Interkulturelle Kompetenz	Donnerstag, 26.01.2017 9.00- 13.00 Uhr	Hochschulinternes Fortbildungsprogramm, Anmeldung per Formular über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Zeit- und	Mittwoch,	Hochschulinternes	Beschäftigte der

Projekt Gesundheitsmanagement

	Selbstmanagement kompakt	22.03.2017 9.00- ca. 17.00 Uhr	Fortbildungsprogramm, Anmeldung per Formular über die Fortbildungsbeauftragte	Uni Siegen
--	--	--------------------------------------	--	------------

Hochschulexterne Angebote zum Gesundheitsmanagement

Kategorie	Kurs/Angebot	Zeit	Anbieter/Ansprechpartner	Zielgruppe
Weiterbildung	Gesundheit als Führungsaufgabe - Krankheit als Führungsproblem	09./10.10.2017	Hochschulübergreifende Fortbildung NRW/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Führungskräfte, Personalräte, Gleichstellungsbeauftragte, Schwerbehindert envertretung, Beschäftigte der Personalverwaltung
Weiterbildung	Aus der Praxis für die Praxis: gesund und fit bei der Büroarbeit	30./31.01.2017 09./10.11.2017	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Geistige und körperliche Fitness	10./11.05.2017; 24./25.07.2017; 13./14.11.2017	Akademie Mont Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	ManAGement: Kompetent und leistungsfähig mit immer älter werdenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern	02./03.11.2017	Akademie Mont Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Führungskräfte
Weiterbildung	Psychische Belastungen erkennen, Arbeitsfähigkeit erhalten	01./02.02.2017	Akademie Mont Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Führungskräfte
Weiterbildung	Führungskraft mit ganzer Kraft - Wie Sie Ihre Widerstandskraft	24./25.04.2017; 13./14.07.2017; 16./17.11.2017	Akademie Mont Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Führungskräfte

	und Belastungsfähigkeit erhöhen			
Weiterbildung	Ab jetzt entspannt - auch als Führungskraft - Das Gelassenheitstraining für den Arbeitsdschungel	17./18.07.2017	Akademie Mont Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Führungskräfte

Projekt Gesundheitsmanagement

Weiterbildung	Umgang mit suchgefährdeten Kolleginnen und Kollegen	08./9.05.2017	Akademie Mont Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Mobbing-Schikane am Arbeitsplatz	23./24.01.2017	Akademie Mont Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Umgang mit sexueller Belästigung in der Arbeitswelt	30./31.01.2017	Akademie Mont Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Achtsamkeit als Quelle eigener Ressourcen - Wie mir meine Arbeit besser gelingt	16./17.01.2017	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Work Life Balance - Berufliche Lebensbalance finden und halten	19./20.01.2017; 20./21.04.2017; 27./28.06.2017; 20./21.11.2017	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Willensstark und motiviert zum Ziel - Selbstmanagement mit Hilfe des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM)	16./17.03.2017; 12./13.06.2017; 28./29.09.2017	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Risikofaktor Perfektionismus: Gut-besser-perfekt - krank?	23./24.02.2017; 11./12.07.2017	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen

Projekt Gesundheitsmanagement

Weiterbildung	Persönliche Stärken entwickeln	09./10.02.2017; 14./15.09.2017; 24./25.10.2017	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Persönliches Stärkenmanagement - Potenziale erkennen und entfalten	21./22.09.2017	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Stürmische Zeiten - Veränderungsprozesse positiv erleben und erfolgreich gestalten	13.03.2017 bis 15.03.2017; 28.06.2017 bis 30.06.2017; 08.11.2017 bis 10.11.2017	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Mit Arbeitsbelastung, Zeitdruck und Stress umgehen	25.01.2017 bis 27.01.2017; 21.02.2017 bis 23.02.2017; 01.03.2017 bis 03.03.2017; 22.05.2017 bis 24.05.2017; 24.07.2017 bis 26.07.2017	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Mitten im Leben - Mitten im Beruf	09./10.02.2017; 04./05.09.2017; 21./22.09.2017; 23./24.11.2017	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Burnout vorbeugen - was kann ich tun?	Teil a 09./10.03.2017; Teil b 12.05.2017; Teil a 06./07.04.2017; Teil b 12.06.2016; Teil a 21./22.08.2017; Teil b	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen

		19.10.2017		
Weiterbildung	Demotivation bei der Arbeit - ich kann was tun!	Teil a 20./21.02.2017; Teil b 03.04.2017; Teil a 07./08.08.2017; Teil b 13.11.2017;	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Resilienz - kontinuierlich und nachhaltig an der eigenen inneren Stärke arbeiten	18./19.01.2017; 06./07.03.2017; 02./03.05.2017; 09./10.10.2017; 21./22.12.2017	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Zielkonflikte in der rush-hour des Lebens - Wege aus dem Hamsterrad	20./21.03.2017; 27./28.09.2017	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Wertschätzender Umgang mit Kolleginnen und Kollegen	20./21.03.2017; 02./03.11.2017	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Ohne Probleme besser sehen- ein Seminar für Mitarbeiter mit Office-Eye-Syndrom	08.03.2017; 09.05.2017; 04.09.2017; 30.11.2017	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Schwierige Gespräche und Intervention	20.02.2017 bis 22.02.2017; 07.06.2017 bis 09.06.2017; 05.07.2017 bis 07.07.2017	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Schlagfertigkeit- Umgang mit schwierigen Einwänden und	12./13.01.2017; 04./05.04.2017; 13./14.07.2017; 29./30.08.2017;	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen

	unfairen Angriffen	23./24.11.2017; 07./08.12.2017; 19./20.12.2017		
Weiterbildung	Umgang mit Konflikten am Arbeitsplatz	15.03.2017 bis 17.03.2017; 17.07.2017 bis 19.07.2017; 13.12.2017 bis 15.12.2017	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	"Gleich kracht's!" - wie man Konflikte am Arbeitsplatz umgehen kann	06.03.2017 bis 08.03.2017; 24.07.2017 bis 26.07.2017; 15.11.2017 bis 17.11.2017	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Konfliktmanagement für Frauen	30./31.01.2017; 06./07.07.2017; 16./17.11.2017	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Weibliche Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Effektives Zeit- und Selbstmanagement	19./20.01.2017; 27./28.03.2017; 12./13.06.2017; 21./22.09.2017; 27./28.11.2017	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Die E-Mail-Flut am eigenen Arbeitsplatz meistern	23./24.02.2017; 20./21.11.2017; 11./12.12.2017	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Gedächtnis- und Konzentrationsleistungen verbessern	13./14.03.2017; 12./13.06.2017; 12./13.10.2017; 11./12.12.2017	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Fitness im Kopf- Das Gedächtnis trainieren über Lerntechniken	30./31.01.2017; 21./22.03.2017; 03./04.07.2017; 12./13.10.2017; 04./05.12.2017	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen

Projekt Gesundheitsmanagement

Weiterbildung	Mentales Aktivierungstraining - so erhöhen Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit	23./24.03.2017; 08./09.05.2017; 28./29.09.2017; 06./07.11.2017	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Kopftechniken - schneller lesen, effektiver arbeiten, mehr behalten	25.01.2017 bis 27.01.2017; 01.03.2017 bis 03.03.2017; 18.04.2017 bis 20.04.2017; 21.08.2017 bis 23.08.2017; 09.10.2017 bis 11.10.2017; 06.12.2017 bis 08.12.2017	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Wenn's drauf ankommt - Wissen gezielt abrufen	11./12.05.2017; 11./12.09.2017; 02./03.11.2017	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Balance statt Burnout	Verschiedene Termine	Unfallkasse Nordrhein- Westfalen/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Führungskräfte, Verantwortliche im Gesundheits- management
Weiterbildung	Durch Achtsamkeit Belastungen reduzieren und Stress bewältigen - Teil 1	16.03.2017	Unfallkasse Nordrhein- Westfalen/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Führungskräfte
Weiterbildung	Durch Achtsamkeit Belastungen reduzieren und Stress bewältigen - Teil 2	04.05.2017	Unfallkasse Nordrhein- Westfalen/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Führungskräfte
Weiterbildung	Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen mit dem BASA-Verfahren - Anwenderschulung	Verschiedene Termine	Unfallkasse Nordrhein- Westfalen/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beauftragte für den Arbeits- und Gesundheitsschutz, Fachkräfte für Arbeits- sicherheit,

				Führungskräfte, Personal- vertretungen
Weiterbildung	Gesund im Job	13.03.2017 bis 15.03.2017; 09.10.2017 bis 11.10.2017	Unfallkasse Nordrhein- Westfalen/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Führungskräfte, Verantwortliche im Gesundheits- management
Weiterbildung	Handeln statt Wegschauen - Sucht im Betrieb - Teil 1	Verschiedene Termine	Unfallkasse Nordrhein- Westfalen/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Führungskräfte, Personal- vertretungen
Weiterbildung	Konfliktbewältigung am Beispiel Mobbing	27.03.2017 bis 29.03.2017; 26.06.2017 bis 28.06.2017	Unfallkasse Nordrhein- Westfalen/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Führungskräfte, Gleichstellungs- beauftragte, Personal- vertretungen
Weiterbildung	Konstruktive Konfliktlösungen für Führungskräfte	22.05.2017 bis 24.05.2017; 21.11.2017 bis 23.11.2017	Unfallkasse Nordrhein- Westfalen/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Führungskräfte, Personal- vertretungen
Weiterbildung	Methodenwerkstatt Psychische Belastungen - Sie fragen, wir antworten. Schwerpunkt: Befragung	Verschiedene Termine	Unfallkasse Nordrhein- Westfalen/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Fachkräfte für Arbeits- sicherheit, Personal- vertretungen
Weiterbildung	Methodenwerkstatt Psychische Belastungen - Sie fragen, wir antworten. Schwerpunkt: Beobachtungsinter- view	Verschiedene Termine	Unfallkasse Nordrhein- Westfalen/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Fachkräfte für Arbeits- sicherheit, Personal- vertretungen

Projekt Gesundheitsmanagement

Weiterbildung	Spurensuche: psychische Belastungen am Arbeitsplatz	Verschiedene Termine	Unfallkasse Nordrhein-Westfalen/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Führungskräfte
Weiterbildung	Stressprävention und -management: Schach dem Stress!	25.04.2017 bis 27.04.2017; 03.05.2017 bis 05.05.2017; 12.06.2017 bis 14.06.2017; 17.10.2017 bis 19.10.2017	Unfallkasse Nordrhein-Westfalen/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Führungskräfte, Verantwortliche im Gesundheitsmanagement
Weiterbildung	Traumatische Ereignisse im Job - Bausteine betrieblicher Nachsorgekonzepte	07./08.11.2017	Unfallkasse Nordrhein-Westfalen/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Führungskräfte

Tipp: Die Krankenkassen bieten zu verschiedenen Gesundheitsthemen Angebote an, informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.