

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	Stark und gelassen in Beruf und Alltag	21.09.2018 8:30-12:30 Uhr Raum wird noch bekannt gegeben	Dez. 1.1 Arbeits- und Gesundheitsschutz	Beschäftigte der Uni Siegen
Stressbewältigung und Entspannung	Mensch ärgere Dich nicht:...	04.06.2018 28.11.2018 09:00-17:00 Uhr AR-NA 016	Hochschulinternes Fortbildungsprogramm, Anmeldung per Formular über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen, die bei der Arbeit Konflikte zu bewältigen haben
Vortrag	„Spitze sein, wenn`s drauf ankommt“	10.09.2018 AR-NA 016	Hochschulinternes Fortbildungsprogramm, Anmeldung per Formular über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Interkulturelle Kompetenz (Basiskurs)	13.06.2018 9.00- 13.00 Uhr SSC 012	Hochschulinternes Fortbildungsprogramm, Anmeldung per Formular über die	Beschäftigte der Uni Siegen

Projekt Gesundheitsmanagement

			Fortbildungsbeauftragte	
Weiterbildung	Interkulturelle Kompetenz (Vertiefung)	10.10.2018 9.00- 13.00 Uhr SSC 012	Hochschulinternes Fortbildungsprogramm, Anmeldung per Formular über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Zeit- und Selbstmanagement kompakt	19.04.2018 15.10.2018 9.00- ca. 17.00 Uhr AR-NA 016	Hochschulinternes Fortbildungsprogramm, Anmeldung per Formular über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Workshop: Ein Bild sagt mehr... Visualisierung von Inhalten		Hochschulinternes Fortbildungsprogramm, Anmeldung per Formular über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Gesundheit als Führungsaufgabe, Krankheit als Führungsproblem	01.und 02.10.2018 Jeweils von 9.00-17.00 Uhr AR-NA 016	Hochschulinternes Fortbildungsprogramm, Anmeldung per Formular über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen

Hochschulexterne Angebote zum Gesundheitsmanagement

Kategorie	Kurs/Angebot	Zeit	Anbieter/Ansprechpartner	Zielgruppe
Weiterbildung	Gesundheit als Führungsaufgabe - Krankheit als Führungsproblem	28./29.05.2018	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	29./30.01.2018 29./30.11.2018	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Geistige und körperliche Fitness	24./25.05.2018; 23./24.07.2018; 13./14.11.2018	Akademie Mont Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	ManAGeMent: Kompetent und leistungsfähig mit immer älter werdenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern	30./31.10.2018	Akademie Mont Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Führungskräfte
Weiterbildung	Psychische Belastungen erkennen, Arbeitsfähigkeit erhalten	31.01./01.02.2018 13./14.09.2018	Akademie Mont Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Führungskräfte
Weiterbildung	Führungskraft mit ganzer Kraft - Wie Sie Ihre Widerstandskraft	23./24.04.2018; 12./13.07.2018; 04./05.10.2018	Akademie Mont Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Führungskräfte

	und Belastungsfähigkeit erhöhen	15./16.11.2018;		
Weiterbildung	Ab jetzt entspannt - auch als Führungskraft - Das Gelassenheitstraining für den Arbeitsdschungel	16./17.07.2018	Akademie Mont Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Führungskräfte

Projekt Gesundheitsmanagement

Weiterbildung	Umgang mit suchgefährdeten Kolleginnen und Kollegen	07./08.05.2018	Akademie Mont Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Mobbing-Schikane am Arbeitsplatz	22./23.01.2018	Akademie Mont Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Umgang mit sexueller Belästigung in der Arbeitswelt	29./30.01.2018	Akademie Mont Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Achtsamkeit als Quelle eigener Ressourcen - Wie mir meine Arbeit besser gelingt	15./16.01.2018	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Work Life Balance - Berufliche Lebensbalance finden und halten	18./19.01.2018; 16./17.04.2018; 26./27.06.2018;	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)	15./16.03.2018; 21./22.06.2018; 27./28.09.2018	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Risikofaktor Perfektionismus: Gut-besser-perfekt - krank?	22./23.02.2018; 10./11.07.2018	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen

Projekt Gesundheitsmanagement

Weiterbildung	Persönliche Stärken entwickeln	08./09.02.2018; 13./14.09.2018;	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Persönliche Handlungspotenziale erkennen und berufliche Ziele umsetzen	17./18.05.2018; 08./09.11.2018	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Stürmische Zeiten - Veränderungsprozesse positiv erleben und erfolgreich gestalten	13./14.03.2018; 27./28.06.2018; 07./08.11.2018	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Mit Arbeitsbelastung, Zeitdruck und Stress umgehen	30.01.2018 bis 01.02.2018; 20.02.2018 bis 22.02.2018; 28.02.2018 bis 02.03.2018;	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Mitten im Leben - Mitten im Beruf	08./09.02.2018; 25./26.09.2018;	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Burnout vorbeugen - was kann ich tun?	Teil a 08./09.03.2018; Teil b 09.05.2018; Teil a 05./06.04.2018; Teil b 11.06.2018; Teil a 04./05.11.2018; Teil b 11.06.2018	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Resilienz - kontinuierlich und nachhaltig an der eigenen inneren	17./18.01.2018; 18./19.01.2018; 24./25.05.2018; 08./09.10.2018;	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen

	Stärke arbeiten	13./14.12.2018; 19./20.12.2018		
Weiterbildung	Zielkonflikte in der rush-hour des Lebens - Wege aus dem Hamsterrad	19./20.03.2018; 26./27.09.2018	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Wertschätzender Umgang mit Kolleginnen und Kollegen	23./24.01.2018; 29./30.10.2018	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Ohne Probleme besser sehen- ein Seminar für Mitarbeiter mit Office-Eye-Syndrom	09.03.2018; 18.05.2018; 20.07.2018; 29.11.2018	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Schwierige Gespräche und Intervention	19.02.2018 bis 21.02.2018; 04.07.2018 bis 06.07.2018; 19.11.2018 bis 21.11.2018;	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Schlagfertigkeit- Umgang mit schwierigen Einwänden und unfairen Angriffen	01./02.03.2018; 21./22.06.2018; 12./13.07.2018; 17./18.09.2018; 22./23.11.2018; 18./19.12.2018;	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Umgang mit Konflikten am Arbeitsplatz	14.03.2018 bis 16.03.2018; 16.07.2018 bis 18.07.2018; 12.12.2018 bis 14.12.2018	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Konfliktmanagement	29./3.01.2018; 02./03.05.2018;	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die	Weibliche Beschäftigte der

Projekt Gesundheitsmanagement

	für Frauen	15./16.11.2018	Fortbildungsbeauftragte	Uni Siegen
Weiterbildung	Effektives Zeit- und Selbstmanagement	18./19.01.2018; 26./27.03.2018; 11./12.06.2018; 20./21.09.2018; 26./27.11.2018	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Die E-Mail-Flut am eigenen Arbeitsplatz meistern	22./23.02.2018; 19./20.11.2018; 10./11.12.2018	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Gedächtnis- und Konzentrationsleistungen verbessern	19./20.03.2018; 16./17.06.2018; 11./12.10.2018; 13./14.12.2018; 11./12.10.2018; 10./11.12.2018	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Fitness im Kopf- Das Gedächtnis trainieren über Lerntechniken	29./30.01.2018; 20./21.03.2018; 12./13.04.2018; 05./06.07.2018; 17./18.09.2018; 11./12.10.2018; 03./04.12.2018	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Mentales Aktivierungstraining - so erhöhen Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit	22./23.03.2018; 12./13.04.2018; 27./28.09.2018; 05./06.11.2018; 11./12.12.2018	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen
Weiterbildung	Kopftechniken - schneller lesen, effektiver arbeiten, mehr behalten	29.01.2018 bis 31.01.2018; 28.02.2018 bis 02.03.2018; 28.08.2018 bis 30.08.2018; 08.10.2018 bis 10.10.2018; 05.11.2018 bis 07.11.2018;	Akademie Mont-Cenis/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beschäftigte der Uni Siegen

		05.12.2018 bis 07.12.2018		
Weiterbildung	Wenn's drauf ankommt - Wissen gezielt abrufen	24./25.05.2018; 10./11.09.2018; 29./30.10.2018; 13./14.12.2018	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	15.03.2018; 03.05.2018	Unfallkasse Nordrhein- Westfalen/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Führungskräfte
Weiterbildung	Gefährdungsbeurteil ung psychischer Belastungen mit dem BASA III - Informationsveranst altung	16.04.2018; 17.09.2018	Unfallkasse Nordrhein- Westfalen/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Beauftragte für den Arbeits- und Gesundheitsschut z, Fachkräfte für Arbeits- sicherheit, Führungskräfte, Personal- vertretungen
Weiterbildung	Gesund im Job	12.-14.03.2018; 05.-07.11.2018	Unfallkasse Nordrhein- Westfalen/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Führungskräfte, Verantwortliche im Gesundheits- management
Weiterbildung	Handeln statt Wegschauen - Sucht im Betrieb - Teil 1		Unfallkasse Nordrhein- Westfalen/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Führungskräfte, Personal- vertretungen
Weiterbildung	Konfliktbewältigung am Beispiel Mobbing		Unfallkasse Nordrhein- Westfalen/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Führungskräfte, Gleichstellungs- beauftragte, Personal- vertretungen

Projekt Gesundheitsmanagement

Weiterbildung	Konstruktive Konfliktlösungen für Führungskräfte		Unfallkasse Nordrhein-Westfalen/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Führungskräfte, Personalvertretungen
Weiterbildung	Psychische Belastungen – mit einer Workshopmethode erfassen – Qualifizierung von Moderatorinnen und Moderatoren	12./13.06.2018	Unfallkasse Nordrhein-Westfalen/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Personalvertretungen
Weiterbildung	Resilienz - Belastung reduzieren - Potentiale im Unternehmen stärken	06./07.02.2018; 10./11.07.2018	Unfallkasse Nordrhein-Westfalen/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Personalvertretungen
Weiterbildung	Spurensuche: psychische Belastungen am Arbeitsplatz	15.03.2018; 07.05.2018; 28.08.2018	Unfallkasse Nordrhein-Westfalen/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Führungskräfte
Weiterbildung	Stressprävention und -management: Schach dem Stress!	13.-15.03.2018; 07.-09.05.2018; 28.-30.08.2018	Unfallkasse Nordrhein-Westfalen/ Anmeldung über die Fortbildungsbeauftragte	Führungskräfte, Verantwortliche im Gesundheitsmanagement
Weiterbildung	Stabilität in stürmischen Zeiten - Belastungen standhalten, Burnout vermeiden und erfolgreich die seelische Widerstandskraft stärken	26.02.2018; 02.07.2018; 08.10.2018; 03.12.2018	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.