

Waren Sie 2013 oder 2014 auch beim Gesundheitstag der CAU?

Ja  Nein

Würden Sie 2016 wieder kommen?

Ja  Nein

### Über Sie

Ich bin  männlich  weiblich  sonstiges

tätig im technisch administrativen Bereich der CAU

tätig im wissenschaftlichen Bereich der CAU

tätig bei der Landespolizei Schleswig-Holstein

Mein Arbeitsvertrag ist  befristet  unbefristet

Ich bin  bis 25 Jahre

25 bis 30 Jahre

30 bis 35 Jahre

35 bis 40 Jahre

40 bis 45 Jahre

45 bis 50 Jahre

50 bis 55 Jahre

55 bis 60 Jahre

über 60 Jahre

Vielen Dank, Bitte trennen Sie den Feedbackbogen ab und werfen ihn in die Box am Stand der Personalentwicklung.

### Nur für die Teilnahme an der Verlosung:

Bitte tragen Sie hier Ihren oder einen ausgedachten Namen ein.

Die Verlosung findet gegen 13.30 Uhr auf der Flurbühne statt. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden zusätzlich auf der Homepage [www.personalentwicklung.uni-kiel.de](http://www.personalentwicklung.uni-kiel.de) bekannt gegeben.

## Ausstellerinnen und Aussteller und deren Angebote

**Arbeitskreis Gesundheit** Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner für den Gesundheitstag.

**AOK** Ermittlung der persönlichen Stressbelastung. Entspannungskurs „Stretch & Relax“.

**Betriebsarzt CAU und Landespolizei** Gripeschutzimpfung. Informationen zu den Angeboten des betriebsärztlichen Dienstes.

**Fielmann** Prüfung von Fehlsichtigkeit. Brillenservice (Reinigen und Richten).

**Hochschulsport** Informationen zum Angebot des Hochschulsportes.

**klik & Campusrad** Informationen über aktuelle Projekte. Campusrad.

**Kriwat GmbH** Fußdruck- und Venenmessungen.

**Landespolizei** Fahrradsimulator. Verkehrssicherheit für Zweiradfahrer.

**Leitstelle Suchtgefahren am Arbeitsplatz der Landesverwaltung** Informationen über Abhängigkeitserkrankungen. Rauschbrillen-Parcours.

**Medizinische Fakultät der CAU** Informationen zu Gripeschutz und Hygiene. Test: Richtiges Händewaschen.

**Mrs.Sporty** Kostenlose Körperanalyse mit der Tanita Innerscan Waage (BIA- Analyse). Beratung.

**Nordic Cross Scating** Informationen über Nordic Cross Skating, Ausrüstung, Trainings uvm.

**Psychosoziale Frauenberatungsstelle donna klara e.V.** Angebote, Bücher und Gespräche rund um das Thema psychische Gesundheit.

**Referat Personalentwicklung der CAU** Informationen über strategische Ziele, Angebote und Projekte der Personalentwicklung. Restplatzvergabe **Mini-Coaching\***.

**Segelzentrum der CAU** Segeln in Kiel als Unisportangebot.

**Techniker Krankenkasse** Informationen und Broschüren bspw. zum Thema Rückengesundheit. Nacken-Schulter-Massage. Mini-Tischtennis.

**Wissenschaftliche Weiterbildung** Informationen rund um das Thema Weiterbildung und Gesundheit am Arbeitsplatz.

**\*Mini-Coaching** Erfahrene Coaches der CAU laden zu einem halbstündigen Coaching ein. Eine Voranmeldung war nötig. Das Mini-Coaching ist ein gemeinsames Angebot von PerLe, dem Referat Personalentwicklung und der Wissenschaftlichen Weiterbildung.



Verantwortlich für die Gesundheitstage ist der Arbeitskreis Gesundheit. Den Gesundheitstag 2015 koordiniert das Referat Personalentwicklung.

Christian-Albrechts-Universität zu Kiel  
Christian-Albrechts-Platz 4  
24118 Kiel

[www.personalentwicklung.uni-kiel.de](http://www.personalentwicklung.uni-kiel.de)

C | A | U

Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

Präsidium



**Gesundheitstag 2015**  
**Ein Tag für uns**

13. Oktober 2015

Präsidium

Programm Gesundheitstag 2015

Raum 23	Raum 26	Raum 166
Selbstbehauptung 10.00 - 10.45 Uhr	Stretch & Relax 9.45 - 10.30 Uhr	Burnout 9.45 - 10.30 Uhr
Ernährung 11.30 - 12.15 Uhr	Starkes Kreuz im Job! 11.15 - 12.00 Uhr	Alkohol: Sucht und Selbstkontrolle 11.15 - 12.00 Uhr
Achtsamkeit 12.45 - 13.30 Uhr	Stretch & Relax 12.30 - 13.15 Uhr	Versicherung 12.30 - 13.15 Uhr

Raum 167	Raum 168	Raum 210
Bluthochdruck – die unterschätzte Gefahr 10.00 - 10.45 Uhr	Führungsstärke kommt von innen 9.45 - 10.30 Uhr	Office Yoga 10.00 - 10.45 Uhr
Illegale Drogen: Feuerwerk im Kopf und Körper 11.30 - 12.15 Uhr	Resilienz – ist Widerstandsfähigkeit erlernbar? 11.15 - 12.00 Uhr	Meditation 11.30 - 12.15 Uhr
Gefährdet Sitzen unsere Gesundheit? 12.45 - 13.30 Uhr	Körperfett 12.30 - 13.15 Uhr	Qigong 12.45 - 13.30 Uhr

Begrüßung 9.00 - 9.30 Uhr Flurbühne	
LifeKinetik® 10.00 - 10.45 Uhr Hörsaal 3	Singen ist gesund! 11.30 - 12.15 Uhr Hörsaal 3
Improtheater 10.45 - 11.15 Uhr Flurbühne	Verlosung 13.30 Uhr Flurbühne
Bleiben lohnt Ausstellerangebote. Mini-Coaching. Gripeschutzimpfung. Kaffee & Snacks Campus Suite 9.00 - 14.00 Uhr	

**Legende Programm:**

<b>Sportangebote</b> Moderates Übungsprogramm. In Straßenkleidung & ohne Schwitzen.	<b>Forschungssession</b> WissenschaftlerInnen der CAU berichten aus Ihren Forschungsgebieten.
<b>Praxisession</b> Sessions mit Workshop-Charakter.	<b>Entspannung</b> Ruhige Übungen, die sich hinterher leicht in den Arbeitsalltag integrieren lassen.

Sessions von A bis Z

**Achtsamkeit** Wertschätzung und Achtsamkeit im täglichen Miteinander. Dr. Stefanie Fuleda, Personalauswahl/ Training/Coaching.

**Alkohol** Sucht und Selbstkontrolle. Samuel Tomczyk, IFT Nord.

**Bluthochdruck – die unterschätzte Gefahr** Prof. Dr. Burkhard Weisser, Institut für Sportwissenschaft.

**Burnout** Dipl.-Psych. Susanne Voll, Psychosoziale Frauenberatungsstelle donna klara.

**Ernährung** Vom Frühstück bis zum Feierabend: Gesund essen im Arbeitsalltag! Alste Lindner, Institut für Humanernährung.

**Führung** Führungsstärke kommt von innen – über Führung, Selbst- und Teamführung. Dr. Yvonne Garbers, Institut für Psychologie.

**Illegale Drogen** Feuerwerk im Kopf und Körper. Prof. Dr. Edmund Maser, Institut für Toxikologie und Pharmakologie für Naturwissenschaftler.

**Körperfett** Gewichtsverlust vs. Körperfettreduktion. Dr. med. Michael Siewers, Institut für Sportwissenschaft.

**Life Kinetik®** Das koordinative Trainingsprogramm für das Gehirn. Matthias Bruhn, Bruhn Life Kinetik®

**Meditation** Angeleitete Meditation. Claudia Gaebel, Institut für Pädagogik.

**Office-Yoga** Julia Reinecke, Hochschulsport.

**Qigong** Susanne König, Hochschulsport.

**Resilienz – ist Widerstandsfähigkeit erlernbar?** Prof. Dr. Welter, Institut für Pädagogik.

**Rückengymnastik** Starkes Kreuz im Job! Swantje Jacobsen, Hochschulsport.

**Selbstbehauptung im Job** Polizeieinsatztrainer, Jochen Müller, Landespolizei.

**Singen ist gesund** Dr. Volker Mader, Akademischer Chor und Kammerorchester.

**Sitzen** Gefährdet Sitzen unsere Gesundheit? Vivien Suchert, IFT Nord.

**Stretch & Relax** Swantje Jacobsen, AOK.

**Versicherung** Am Amazonas und Zuhause – Versicherungsschutz bei Dienstreisen im In- und Ausland. Dipl.-Ing. Martina Hefner, Sicherheitsingenieurin.

Ausführliche Beschreibungen der Sessions und Aussteller sind auf der Website, beim Arbeitskreis Gesundheit und am Stand der Personalentwicklung einsehbar.

Feedbackbogen zum Gesundheitstag 2015




Liebe Kollegin, lieber Kollege,

schön, dass Sie da sind! Bitte berichten Sie uns nach Ihrem Besuch, wie Ihnen der Gesundheitstag 2015 gefallen hat. Unter allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern verlosen wir Sporttaschen und zwei Gutscheine für den Hochschulsport. Machen Sie zur Teilnahme an der Verlosung bitte Angaben im letzten Teil dieses Feedbackbogens. (Bitte kreuzen Sie an.)

Wie bewerten Sie die Organisation der Veranstaltung?

Information im Vorfeld   

Zeitplanung der Veranstaltung   

Vielfalt der Themen und Angebote   

Wie bewerten Sie die Sessions & Aktionen, an denen Sie teilgenommen haben?

Praxisessions   

Forschungssessions   

Sportangebote   

Entspannungsangebote   

Austellerangebote   

Improvisationstheater   

Was war Ihr persönliches Highlight?

Wie bewerten Sie den Informationsgehalt der Veranstaltung insgesamt?

Wie sehr haben die heutigen Inhalte Einfluss auf Ihr persönliches Verhalten?

Privates Umfeld gar nicht      sehr stark

Arbeitsalltag gar nicht      sehr stark