

Alle ausführlichen Informationen zu den aufgeführten BGF-Angeboten, Akteuren und zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement der UHH finden Sie auf der Homepage:

gesund zusammen arbeiten  
[uhh.de/gesundheitskompass](https://www.uhh.de/gesundheitskompass)

Gesundheitsmanagement  
Welckerstr. 8  
20354 Hamburg  
BIRGITTA BÜSCH  
Tel.: +49 40 42838-4418

DR. FLORIAN SCHWEDEN  
Tel.: +49 40 42838-2341  
E-MAIL  
[gesundheitsmanagement@uni-hamburg.de](mailto:gesundheitsmanagement@uni-hamburg.de)

## ANGEBOTE ZUR ALLGEMEINEN GESUNDHERHALTUNG

- Ergonomie am Arbeitsplatz
- Gesundheitskurse des Zentrums für Aus- und Fortbildung (ZAF)
- Kursangebote vom Hochschulsport Hamburg
  - Präventions- und Gesundheitskurse an der UHH
  - Sportive Teamaktivitäten (Betriebsausflüge)
  - Fitnessstudios
  - 4 Wochen Kurs – Gesundheitsprogramm  
Online Training, Vorträge und Betreuung
- Pausenexpress® – bewegte Pause am Arbeitsplatz (Online-Training)
- Pausenexpress Multiplikatorenschulung (Übungsvideos)
- Downloads: Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz
- Raucherentwöhnungskurse/Suchtprävention
- Fitness-Kooperationen der FHH
- Bewusst essen mit dem Mensa-Vital-Menü
- UHH-App mobile/global mit dem Familien-Icon
- Scientific Career and Parenthood
- Basis-Pflegekurse für Angehörige im UKE
- „Pflegecoaching“/Netzwerktreffen für pflegende Angehörige
- Datenbank Gleichstellungsmaßnahmen

## AKTIONEN DER BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG 2023

- Vortrag „Wasser Trinken für die Gesundheit“  
10. Januar 2023
- Tag der offenen Tür im UHH-Fitness-Studio
- Vortrag „Gesunde Ernährung im Job und im Alltag“ 25. Januar 2023
- Vortrag: „Wir atmen durch!“ 14. Februar 2023
- Thementag Pflege 27./28. Februar 2023
- Tag der gesunden Ernährung 7. März 2023
- Tag der Arbeitssicherheit und Gesundheit  
27. April 2023
- Internationaler Tag der Familie 23. Mai 2023
- Mit dem Rad zur Uni Mai bis August
- Tag des Schlafes 21. Juni 2023
- Diversity-Tage 5.–9. Juni 2023
- Aktionstag Männergesundheit 2. November 2023
- Aktive Mittagspause 3 bis 4 Vorträge pro Jahr
- Qualifizierungsreihe Gleichstellung
- Runder Tisch Diversity 2 Treffen pro Jahr
- Vorträge zu psychosozialen Themen
- Vorträge zur allgemeinen Gesunderhaltung
- Vorträge zur Konfliktprävention und Deeskalation bei Spannungen
- Healthy Campus / Nikolaus-Lauf



**GESUNDHEITSKOMPASS 2023**  
**GESUND ZUSAMMEN ARBEITEN**

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Kolleginnen und Kollegen,

an der Universität Hamburg wird das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) unter dem Leitsatz GESUND ZUSAMMEN ARBEITEN ganzheitlich und als Querschnittsaufgabe von verschiedenen Akteuren gestaltet, um die Gesundheit der Beschäftigten zu erhalten und zu fördern. Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen einen Überblick über die bestehenden BGF-Angebote und -Aktionen an der UHH geben, die Ihnen zur Gesunderhaltung zur Verfügung stehen.

Alles Gute für Ihre Gesundheit!

Ihr Dr. Martin Hecht  
Kanzler der Universität Hamburg

## BERATUNGSANGEBOTE FÜR BESCHÄFTIGTE UND FÜHRUNGSKRÄFTE

- Stabsstelle Arbeitssicherheit und Umweltschutz: Aufgaben, Rechte und Pflichten
- Beratungszentrum für Gesundheit und Zusammenarbeit
  - Sozialberatung und Suchtprävention
  - Beratung bei sexualisierter Diskriminierung und Belästigung
  - Konfliktprävention und Beratung
  - Gesundheitsmanagement
  - Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)
- Strategische Personalentwicklung und Recruiting
  - Fortbildungsberatung
  - Führungskräfte-Coaching
  - Karriere-Coaching
  - Resilienz-Coaching
- Stabsstelle Gleichstellung
- Familienbüro
- AMD Gesundheitsberatung
- Angebote der Interessenvertretungen

## KOMMUNIKATION, FÜHRUNG UND ZUSAMMENARBEIT

- Schulungsangebote der Stabsstelle AU
- Einzelfortbildungen/Gruppenfortbildungen
- Neue Beschäftigte digital einarbeiten
- Workshops zum Ausbau von Schlüsselkompetenzen für New Work
- Teamentwicklung
- Workshops zur Konfliktprävention/-klärung und Coachings
- Impulse für Zusammenarbeit
- Impulse für die Führungspraxis
- Coaching für Führungskräfte
- „AUF KURS“ – Steuerungskompetenzen für Führungskräfte
- Vorträge zu Führungsthemen
- Beratung zu periodischen Führungsinstrumenten (Mitarbeitenden-Vorgesetzten-Gespräch, Beurteilungswesen)
- Beratung zu allen Formen der Telearbeit

Detaillierte Informationen und Termine unter:  
[UHH.DE/GESUNDHEITSKOMPASS](https://www.uhh.de/gesundheitskompass)

- Agathe-Lasch-Coaching plus divers
- Work-Shadowing
- Kennen wir uns?

## GESUNDHEITSSCHUTZ

- Gesundheitstipps
- Arbeitsplatzbegehungen
- Ergonomieberatung
- Arbeitsmedizinische Vorsorge für Bildschirmarbeitsplätze
- bedarfsgerechte Arbeitsmittel /-hilfen
- Erste-Hilfe-Kurse
- Nichtraucherchutz
- Gripeschutzimpfung