

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

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

EIKE KAREN MORDHORST
Tel.: +49 40 42838-9548
E-MAIL
gesundheitsmanagement@uni-hamburg.de

ANGEBOTE ZUR ALLGEMEINEN GESUNDHERHALTUNG

- Gesundheitskurse des Zentrums für Aus- und Fortbildung (ZAF)
- Kursangebote Hochschulsport Hamburg
 - *Fitnessstudios*
 - *Workshopreihe: Rückengesundheit, Kraft und Mobilität*
 - *Online Kurse: Stress, Yoga, Meditation, Mobilitytraining, Faszien, PME, Yoga Morgenroutine, Schulter-Nacken*
 - *Schwimmen, Sport, Spaß im gesamten HSP Programm*
- Pausenexpress® – bewegte Pause am Arbeitsplatz (Live-Online-Training)
- Pausenexpress-Tollbox (Übungsvideos)
- Pausenexpress Multiplikatorenschulung
- Downloads: Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz
- Raucherentwöhnungskurse/Suchtprävention
- Firmen-Fitnesskooperation der FHH/EGYM Wellpass
- 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
- „Pflegercoaching“/Netzwerktreffen für pflegende Angehörige
- Datenbank Gleichstellungsmaßnahmen

AKTIONEN DER BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG 2024

- Tag der offenen Tür im UHH-Fitness-Studio April 2024
- Thementag Pflege **26./27. Februar 2024**
- Tag der gesunden Ernährung **7. März 2024**
- Aktionstag für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz **25. April 2024**
- Internationaler Tag der Familie **28. Mai 2024**
- Mit dem Rad zur Uni/Arbeit Mai bis August
- Tag des Schlafes **21. Juni 2024**
- Diversity Tage **10. – 14. Juni 2024**
- Aktionsseite zum Weltmännertag „Mann, was geht?!“
- 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 Staffel Lauf



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 Angebote und Aktionen der UHH geben, die Ihnen, 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
- 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
- „AUF KURS“ – Steuerungskompetenzen für Führungskräfte
- Beratung zu periodischen Führungsinstrumenten (Mitarbeitenden-Vorgesetzten-Gespräch, Beurteilungswesen)
- Beratung zu allen Formen der Telearbeit
- Agathe-Lasch-Coaching plus divers
- Work-Shadowing
- Vernetzungsformat: Kennen wir uns?

GESUNDHEITSSCHUTZ

- Gesundheitstipps
- Arbeitsplatzbegehungen
- Ergonomie am Arbeitsplatz
- Arbeitsmedizinische Vorsorge für Bildschirmarbeitsplätze
- bedarfsgerechte Arbeitsmittel /-hilfen
- Erste-Hilfe-Kurse
- Nichtraucherschutz
- Gripeschutzimpfung

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

