

Alle ausführlichen Informationen

zu den aufgeführten BGF-Angeboten, Akteuren und zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement der UHH sind auf der Homepage zu finden:

uhh.de/gesundheitskompass

Betriebliches 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*
 - *Meditation erlernen und praktizieren*
 - *Workshopreihe: Rückengesundheit, Kraft und Mobilität*
 - *Online oder Präsenz im Bereich mentale und körperliche Gesundheit: Faszien, PME, Yoga*
 - *Schwimmen, Sport, Spaß im gesamten HSP Programm*
- Pausenexpress® – bewegte Pause am Arbeitsplatz (Live-Online-Training jeden Mo–Do – außer in den HH-Schulferien)
- Pausenexpress-Toolbox (Übungsvideos)
- Downloads: Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz
- Raucherentwöhnungskurse/Suchtprävention
- Firmen-Fitnesskooperation der FHH/EGYM Wellpass
- Mobile Massage
- Bewusst essen mit dem Mensa-Vital-Menü
- Suchtprävention in der Familie
- UHH-App mobile/global mit dem Familien-Icon
- Scientific Career and Parenthood
- Datenbank Gleichstellungsmaßnahmen

AKTIONEN DER BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG 2025

- Tag der offenen Tür im UHH-Fitness-Studio
- Thementag Pflege **24./25. Februar 2025**
- Tag der gesunden Ernährung **März 2025**
- Aktionstag für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz **28. April 2025**
- Internationaler Tag der Familie **15. Mai 2025**
- Mit dem Rad zur Uni/Arbeit Mai bis August
- Tag des Schlafes **21. Juni 2025**
- Diversity Tage **23.–27. Juni 2025**
- 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
- Seminare und Übungen zu Klarheit und Souveränität in beruflicher Kommunikation
- Healthy Campus/Nikolaus Staffel Lauf



GESUNDHEITSKOMPASS 2025
GESUND ZUSAMMEN ARBEITEN

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

an der Universität Hamburg wird das **Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM)** unter dem Leitsatz „**GESUND ZUSAMMEN ARBEITEN**“ als umfassende **Querschnittsaufgabe** von verschiedenen **Akteuren umgesetzt, um die Gesundheit der Mitarbeitenden zu erhalten und zu fördern.**

Auf den folgenden Seiten wird ein Überblick über die bestehenden Angebote und Aktionen der Universität Hamburg gegeben, die zur Gesunderhaltung beitragen können.

Ich wünsche alles Gute für die Gesundheit!

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
 - *Psychosoziale Beratung und Suchtprävention*
 - *Konfliktprävention und Beratung*
 - *Betriebliches Gesundheitsmanagement*
 - *Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)*
- Zentrum für Antidiskriminierung
 - *Beratung bei sexualisierter Diskriminierung und Belästigung*
- 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
- Workshops zum Ausbau von Schlüsselkompetenzen
- Teamentwicklung
- Workshops zur Konfliktprävention/-klärung und Coachings
- Impulse für Zusammenarbeit
- Zusammenarbeit und Führungspraxis
- Mitarbeitende diversitätsgerecht und gesund führen
- „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?
- Vernetzungsformat: Perspektivwechsel – Arbeitswelten erkunden

GESUNDHEITSSCHUTZ

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

Detaillierte Informationen und Termine unter:
uhh.de/gesundheitskompass

