



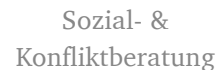
TECHNISCHE  
UNIVERSITÄT  
DARMSTADT

DIGITALE  
GESUNDHEITS-  
WOCHE

25. – 28.01.2021



# EINE AKTION DES GESUNDHEITSMANAGEMENTS AN DER TU DARMSTADT



## INHALT

Vorwort	4
Programmübersicht	6
1. Eröffnung: Gesunde Arbeit gestalten	8
2. Ergonomie- und Bewegungssprechstunde	9
3. Ernährungs-Check / Nutrition-Check	10
4. Stresswaage / Stress Scale	12
5. Schlafradar / Sleep Radar	14
6. Angebote der Gesundheitsförderung des Unisport-Zentrums / Health Promotion Program by the Unisport-Zentrum (USZ)	16
7. Angebote des Unifit / Program Unifit	18
8. Mental stark und emotional in Balance	20
9. Einführung Beckenbodentraining	21
10. Meditative Mittagspause / Meditative Lunchhour	22
11. Achtsam um Acht / Mindful Morning	24
12. Sozial- und Konfliktberatung in der Pandemie-Sprechstunde	26
13. Naturpsychologie	27
14. Vorstellung Büro für Nachhaltigkeit	28
15. Führung und Gesundheit – was Führungskräfte dazu beitragen können	29
Impressum	30



## Liebe Beschäftigte,

Ihre körperliche und seelische Gesundheit zu erhalten und zu fördern, dieses strategische Ziel gewinnt für die TU Darmstadt mehr und mehr an Bedeutung. Die Daten der gesetzlichen Krankenkassen belegen die gesundheitlichen Auswirkungen von Stress und Druck in der modernen Arbeitswelt. Durch die Corona-Pandemie sind weitere Belastungen auf jede\_n von uns zugekommen. Dem möchten wir als TU Darmstadt entgegenwirken.

Lassen Sie uns gemeinsam mit der Digitalen Gesundheitswoche einen Startschuss in ein gesundes Jahr 2021 geben. Hin zu einem aktiveren und gesünderen Alltag. Die digitalen Angebote sind frei wählbar und können in der mobilen Arbeit oder im Büro durchgeführt werden.

Zur Auswahl stehen verschiedene Vorträge, digitale Bewegungs- und Entspannungsangebote sowie Gesundheitschecks.

Lassen Sie sich auf den folgenden Seiten von der Vielzahl an Maßnahmen inspirieren, die Sie dabei unterstützen, mehr auf Ihre Gesundheit zu achten und neue Gewohnheiten in Ihren Alltag zu integrieren!

## Dr. Manfred Efinger,

Kanzler der Technischen Universität Darmstadt

# VORWORT

## Dear Employees,

One strategic aim of TU Darmstadt is to promote and maintain your physical and mental health – a concern which grows ever more significant. Statistics from statutory health insurance companies attest to the negative impact on health caused by the constant stress and pressure in the modern working environment. Furthermore, the Corona pandemic has presented each and every one of us with a fresh set of challenges. At TU Darmstadt, we would like to unite in the common cause of prevention.

Let's join together in getting the year 2021 off to a flying start with our first Digital Health Week, moving towards a more active and healthy daily routine. The programs on offer can be selected to suit individual needs, whether you're working on the move, at home or in the office. Among the various presentations, you will find digital instruction in exercise and relaxation methods as well as various health checks.

Let the numerous programs on the following pages be a source of inspiration and support, helping you to take better care of your health and integrate newfound habits into your everyday life.

## Dr. Manfred Efinger,

Chancellor of Technical University Darmstadt

# PROGRAMMÜBERSICHT

## 25. – 28.01.2021

MONTAG, 25. JANUAR		DIENSTAG, 26. JANUAR	
Uhrzeit	Programm	Uhrzeit	Programm
10:00-11:00	Begrüßung Kanzler Manfred Efinger & Gesunde Arbeit gestalten	08:00-08:20	Achtsam um 8
10:15-10:45	Ergonomie- und Bewegungssprechstunde	08:00-17:00	Stresswaage
11:00-11:30	Ergonomie- und Bewegungssprechstunde	08:00-17:00	Schlafradar
11:00-12:00	Mental stark und emotional in Balance	08:00-17:00	Ernährungscheck
12:00-12:30	Autogenes Training (Zeit für mich)	09:00-09:30	Ergonomie- und Bewegungssprechstunde
12:30-13:15	Bewegte Mittagspause	09:30-09:45	Office Fresh Up (schwere körperliche Arbeit)
13:30-13:45	Office Fresh Up (Arbeit im Stehen)	09:45-10:15	Ergonomie- und Bewegungssprechstunde
13:00-14:00	Funktionelles Rückentraining	10:00-10:30	Vorstellung Büro für Nachhaltigkeit
14:00-15:00	Stretching	11:00-12:00	Mental stark und emotional in Balance
15:00-16:00	Rückentraining	10:30-11:00	Ergonomie- und Bewegungssprechstunde
15:30-16:00	Beckenboden Kurs	11:15-11:45	Ergonomie- und Bewegungssprechstunde
		12:00-12:45	Bewegte Mittagspause
		12:00-12:30	Meditative Mittagspause
		14:00-15:00	Stretching
		15:00-16:00	Yoga
		15:30-17:00	Sozial- & Konfliktberatung in der Pandemie-Sprechstunde
		16:00-17:00	Funktionelle Gymnastik: Schwerpunkt Gleichgewicht und Fußmuskulatur

# PROGRAMMÜBERSICHT

## 25. – 28.01.2021

WEDNESDAY, 27. JAN.		DONNERSTAG, 28. JANUAR	
time slot	program	Uhrzeit	Programm
08:00-08:20	Mindful Morning	08:00-08:20	Achtsam um 8
08:00-17:00	Stress Scale	08:00-17:00	Stresswaage
08:00-17:00	Sleep Radar	08:00-17:00	Schlafradar
08:00-17:00	Nutrition Check	08:00-17:00	Ernährungscheck
10:00-10:30	Backfit HIT Advanced	08:30-09:00	Beckenboden Kurs
11:00-11:15	Office Fresh Up (heavy physical work)	09:00-10:00	Pilates
11:00-12:00	Functional gymnastics: focus on balance & foot muscles	09:00-09:30	Ergonomie- und Bewegungssprechstunde
12:00-12:30	Meditative Lunchhour	09:45-10:15	Ergonomie- und Bewegungssprechstunde
	Video: Lunch Break Workout	10:00-11:00	Naturpsychologie
13:00-13:15	Office Fresh Up (working while standing)	10:00-11:00	Funktionelles Rückentraining mit Alltagsgegenständen
14:00-15:00	Power & Mobility	10:30-11:00	Ergonomie- und Bewegungssprechstunde
		11:15-11:45	Ergonomie- und Bewegungssprechstunde
		12:00-12:15	Entspannungstraining für Kiefer, Nacken und Schul- tern
		12:15-13:00	Bewegte Mittagspause
		15:00-15:45	Bauch Beine Po
		15:00-15:30	Führung und Gesundheit – was Führungskräfte dazu beitragen können





## Ziel und Nutzen

- Sie lernen das Gesundheitsmanagement und seine Akteur\_innen an der TU Darmstadt kennen
- Sie erfahren mehr über die vielfältigen Gesundheitsangebote für Beschäftigte
- Sie erfahren mehr über den Zusammenhang zwischen körperlicher, seelischer und sozialer Gesundheit und lernen Resilienzen, aber auch Stressoren kennen

## Inhalt

Kanzler Manfred Efinger eröffnet die Gesundheitswoche. Danach laden wir Sie zu einer 15-minütigen Bewegungseinheit, dem Office Fresh Up ein. Anschließend wird Dr. Michael Vollmer (mas), langjähriger Betriebsarzt an der TU Darmstadt in seinem Vortrag „Was hält gesund?“ über Stressfaktoren, aber auch Resilienzen berichten. Wer also schon immer mal wissen wollten, was der Rücken mit Stress zu tun hat, sollte mit dabei sein. Im Anschluss haben sie die Möglichkeit, Ihre Fragen an das BGM-Team zu stellen und mehr über die Angebote zu erfahren.

Direkt zu ZOOM > >

**DAUER:**  
60 Minuten

**KURSLEITUNG:**  
Dr. Michael Vollmer

**ANMELDESCHLUSS:**  
20:00 Uhr  
am Vorabend



## Ziel und Nutzen

- Kennenlernen der Ergonomieberatung (Aufgaben & Ziele)
- Identifizierung von Besonderheiten der Arbeitsplatzgestaltung während des mobilen Arbeitens
- Erste Hinweise für Ihre individuelle Arbeitsplatzgestaltung im Büro oder zu Hause.
- Individuelle Bewegungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen

## Inhalt

Bestandsaufnahme zu aktuellen Arbeitsbedingungen, körperlichen Beschwerden durch PC-Arbeiten und Arbeitsplatzgestaltung (insb. beim mobilen Arbeiten). Daraus abgeleitet soll eine Beratung zur Arbeitsplatzausstattung stattfinden und Lösungsansätze im digitalen Format an die Hand gegeben werden, um ersten Beschwerden entgegen zu wirken. Abgerundet wird die Sprechstunde mit individuellen Bewegungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen.

Direkt zur Anmeldung > >

**DAUER:**  
30 Minuten p. P.

**KURSLEITUNG:**  
Jeanette Wonogo und  
Maike Radke

**ANMELDESCHLUSS:**  
20:00 Uhr  
am Vorabend



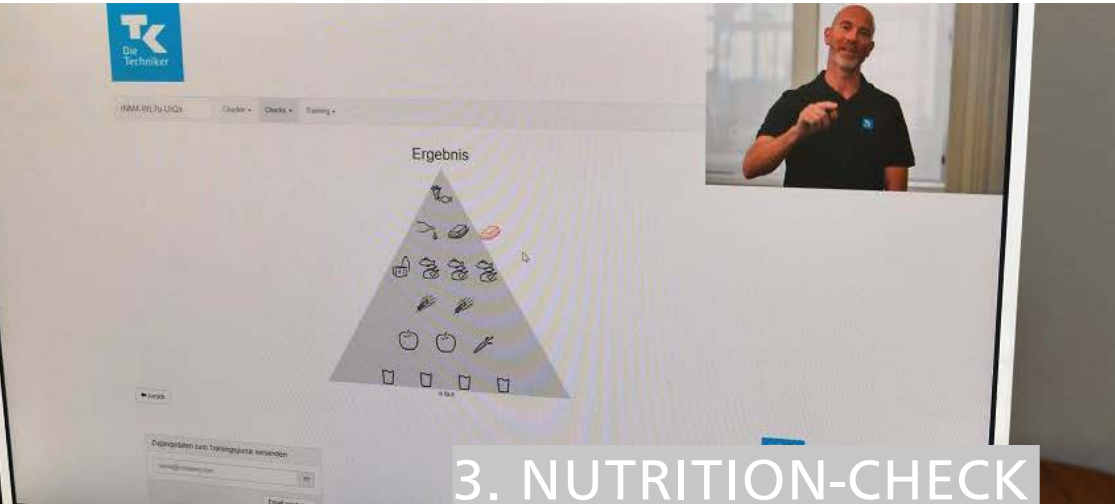
### 3. ERNÄHRUNGSCHECK

#### Ziel und Nutzen

- Kurzanalyse des individuellen Ernährungsverhaltens
- Erkennen einfacher, praktikabler Möglichkeiten zur Optimierung

#### Inhalt

- Auswahl typischer Lebensmittel und deren Portionierung am Monitor
- Auswertung als Tagesbilanz und optische Darstellung anhand der Ernährungspyramide (BLE)
- Interpretation und Online-Beratung; Strategien und Vorsätze
- Simulation - was wäre, wenn ... ? Visualisierung der Vorsätze
- Zusendung der Ergebnisse inkl. Checkliste per E-Mail



### 3. NUTRITION-CHECK

#### Specific targets

- Brief analysis of individual nutritional behavior.
- Identification of simple, practicable possibilities for optimization.

#### Content

- Selection of typical foods and their portioning on the monitor.
- Evaluation as daily balance and visual representation using the food pyramid (BLE).
- Interpretation and online consultation; strategies and resolutions.
- Simulation - what if...? Visualization of the intentions.
- Sending the results incl. checklist by e-mail.

zur Terminreservierung >>

**DAUER:**  
20 – 30 Minuten  
p. P.

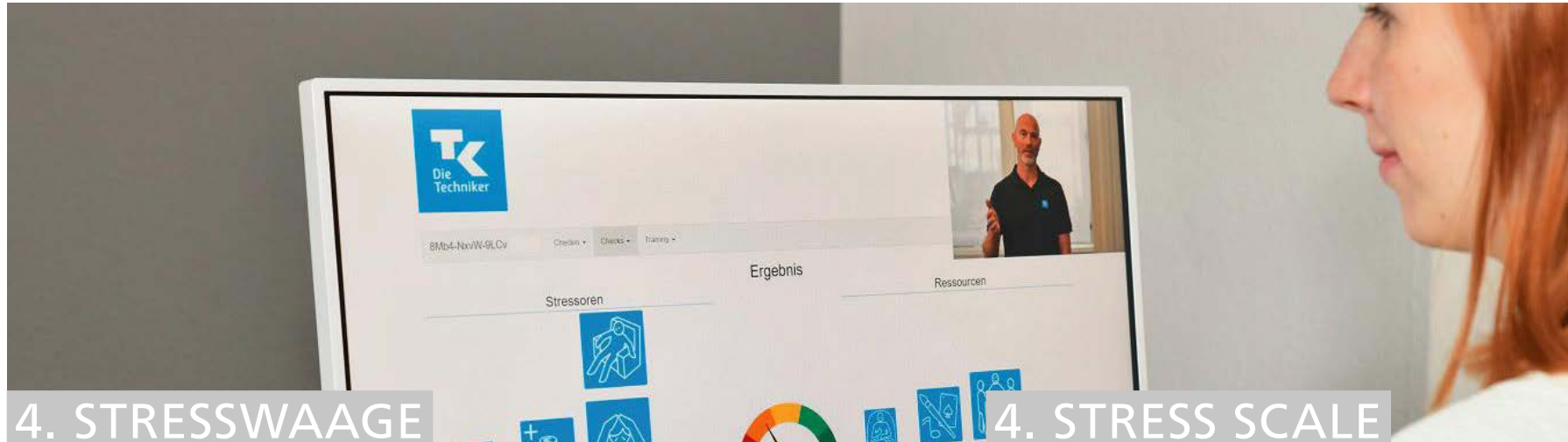
**ANMELDESCHLUSS:**  
2 Stunden vor Beginn

zurück zur  
Übersicht  
>>

back to  
schedule  
>>

**TIME REQUIRED:**  
20 – 30 minutes  
p. P.

**REGISTRATION  
DEADLINE:**  
2 hours prior to start


[zurück zur](#)
[Übersicht](#)
[>>](#)
[back to](#)
[schedule](#)
[>>](#)

## Ziel und Nutzen

- Erkennen und Bewerten von Stressauslösern und persönlichen Ressourcen
- Individuelle Beratung zur Stressbewältigung und Stärkung der Ressourcen

## Inhalt

- Auswahl typischer Stressoren und Ressourcen sowie deren Gewichtung am Monitor
- Optische Bilanzierung der aktuellen Situation = Stresswaage
- Interpretation und Online-Beratung, Strategien und Vorsätze
- Simulation - was wäre, wenn ...? Visualisierung der Vorsätze
- Zusendung der Ergebnisse per E-Mail

zur Terminreservierung >>

**DAUER:**  
20 – 30 Minuten p. P.

**ANMELDESCHLUSS:**  
2 Stunden vor  
Kursbeginn

## Specific targets

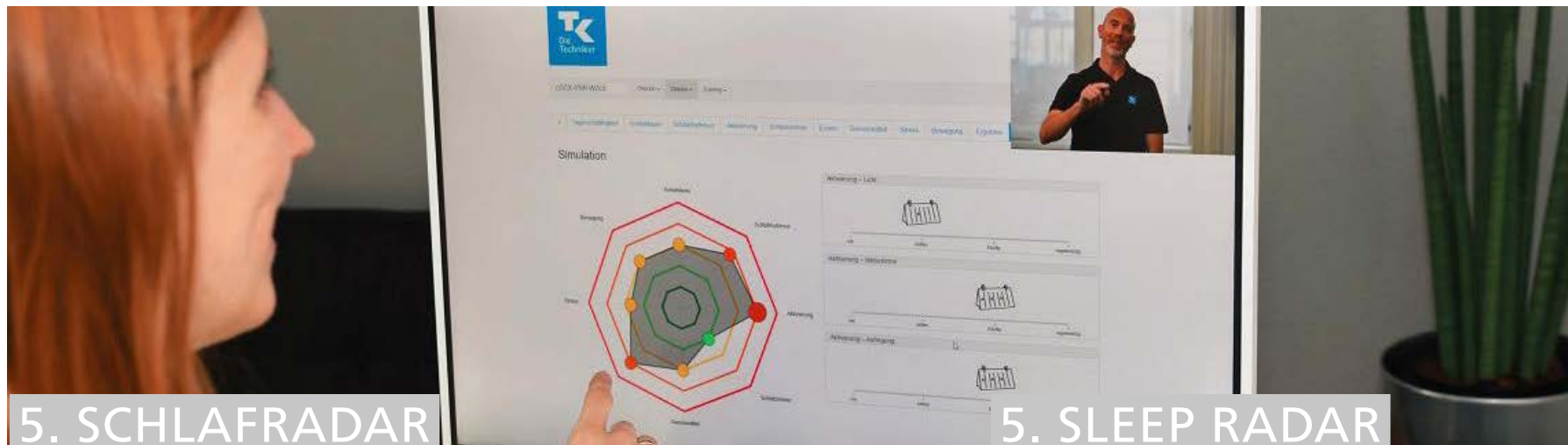
- Identifying and evaluating stress triggers and personal resources.
- Individual consultation on stress management and strengthening of resources.

## Content

- Selection of typical stressors and resources and their importance on the monitor
- Visual balance of the current situation = stress scale
- Interpretation and online advice, strategies and resolutions
- Simulation - what if ... ? Visualization of the intentions
- Sending the results by e-mail

**TIME REQUIRED:**  
20 – 30 minutes  
p. P.

**REGISTRATION  
DEADLINE:**  
2 hours prior to start



## Ziel und Nutzen

- Erkennen und Bewusstmachen wesentlicher Einflussfaktoren auf die Schlafgesundheit und Regenerationsfähigkeit.
- Identifizieren individueller Potentiale zur Optimierung der Rahmenbedingungen und Voraussetzungen für einen gesunden, natürlichen und erholsamen Schlaf (Schlafhygiene)

## Inhalt

- Bestimmung des Tagesschläfrigkeit-Index
- Erfassung der individuellen Gewohnheiten und Voraussetzungen im Kontext Schlafhygiene
- Auswertung mittels Schlafradar-Diagramm und Empfehlungen
- Fachliche Online-Beratung mit Simulation (was wäre, wenn ... ?), Checkliste zur Umsetzung individueller Vorsätze
- Zusendung der Ergebnisse inkl. Checkliste per E-Mail



**DAUER:**  
20 – 30 Minuten p. P.

**ANMELDESCHLUSS:**  
2 Stunden vor Kursbeginn

## Specific targets

- Recognizing and raising awareness of important factors influencing sleep health and regeneration ability.
- Identifying individual potentials for optimizing the general conditions and prerequisites for healthy, natural and restful sleep (sleep hygiene).

## Content

- Determination of the daytime sleepiness index based on the ESS questionnaire.
- Visualized, intuitive recording of individual habits and conditions in the context of sleep hygiene.
- Evaluation by means of sleep radar diagram and output of software supported recommendations.
- Professional online consultation with simulation (what if...?) and checklist for the implementation of individual intentions.
- Sending the results incl. checklist by e-mail.

**TIME REQUIRED:**  
20 – 30 minutes  
p. P.

**REGISTRATION  
DEADLINE:**  
2 hours prior to start

[zurück zur](#)

[Übersicht](#)

[>>](#)

[back to](#)

[schedule](#)

[>>](#)





## 6. ANGEBOTE DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG DES UNISPORT-ZENTRUMS

## 6. HEALTH PROMOTION PROGRAM BY THE UNISPORT-ZENTRUM (USZ)

[zurück zur](#)
[Übersicht](#)
[>>](#)
[back to](#)
[schedule](#)
[>>](#)

MONTAG	
10:15-10:30	Office Fresh Up (sitzende Tätigkeit)
12:00-12:30	Autogenes Training (Zeit für mich)
12:30-13:15	Bewegte Mittagspause
13:00-14:00	Funktionelles Rückentraining
13:30-13:45	Office Fresh Up (Arbeit im Stehen)
14:00-15:00	Stretching
DIENSTAG	
09:30-09:45	Office Fresh Up (schwere körp. Arbeit)
12:00-12:45	Bewegte Mittagspause
14:00-15:00	Stretching
16:00-17:00	Fkt. Gymnastik (Gleichgewicht & Fußmuskulatur)
DONNERSTAG	
10:00-11:00	Fkt. Rückentraining mit Alltagsgegenständen
12:00-12:15	Entspannungstraining (Kiefer, Nacken, Schultern)
12:15-13:00	Bewegte Mittagspause

Direkt zu den Angeboten >

**DAUER:**  
Je Angebot  
zwischen 15  
und 60 Minuten

**ANMELDESCHLUSS:**  
20:00 Uhr  
am Vorabend

– PROGRAM HELD IN ENGLISH ONLY –

WEDNESDAY / ENGLISH DAY	
	Video: Lunch Break Workout
10:00-10:30	Backfit HIT Advanced
11:00-12:00	Office Fresh Up (heavy physical work)
11:00-11:15	Functional gymnastics: focus on balance & foot muscles
13:00-13:15	Office Fresh Up (working while standing)

**TIME REQUIRED:**  
15 to 60 minutes  
depending on the  
specific program

**REGISTRATION  
DEADLINE:**

latest by 20.00 the  
previous evening



## 7. ANGEBOTE DES UNIFIT

## 7. PROGRAM UNIFIT

### Inhalt

Das Unifit bietet im Rahmen der Digitalen Gesundheitswoche spezifische Bewegungsangebote für die Beschäftigten der TU Darmstadt an.

MONTAG	
15:00-16:00	Rückentraining
DIENSTAG	
15.00-16.00	Yoga
DONNERSTAG	
09:00-10:00	Pilates
15:00-15:45	Bauch Beine Po

Direkt zu den Angeboten >

#### DAUER:

Je Angebot zwischen  
45 und 60 Minuten

#### ANMELDESCHLUSS:

20 Uhr am Vorabend

### Content

Within the scope of the digital Health Week Uni-sport-Zentrum will offer various specific motion exercises for all TU Darmstadt employees.

– PROGRAM HELD IN ENGLISH ONLY –

WEDNESDAY / ENGLISH DAY	
14:00-15:00	Power & Mobility

**TIME REQUIRED:**  
45 to 60 minutes  
depending on the  
specific program

**REGISTRATION  
DEADLINE::**

latest by 20.00 the  
previous evening

[zurück zur](#)

[Übersicht](#)

>>

[back to](#)

[schedule](#)

>>



## 8. MENTAL STARK UND EMOTIONAL IN BALANCE

### Ziel und Nutzen

- Techniken kennenlernen und erproben
- Anregungen, neu zu denken
- Lust auf Veränderung bekommen
- Wohlbefinden fördern

### Inhalt

Wir sind was wir denken und fühlen!

Wir stellen Ihnen das Projekt „Mental stark und emotional in Balance“ vor, um Ihnen einen Einblick in unsere bisherigen Erkenntnisse zu geben und was Sie für sich persönlich tun können. Sie haben die Chance wirkungsvolle Techniken zur Steigerung Ihrer mentalen und emotionalen Gesundheit zu erproben.

Wir freuen uns gemeinsam mit Ihnen neu zu denken!

Direkt zur Anmeldung >

**DAUER:**  
1 Stunde

**KURSLEITUNG:**  
Diana Seyfarth,  
Tobias Blank

**ANMELDESCHLUSS:**  
20:00 Uhr  
am Vorabend



## 9. EINFÜHRUNG BECKENBODENTRAINING

zurück zur  
Übersicht  
>>

### Ziel und Nutzen

- Bewusstmachen der Beckenbodenmuskulatur
- Erhöhtes Körperbewusstsein
- Präventive Stärkung
- Fun

### Inhalt

Im Beckenbodenkurs werden Sie über den Aufbau und die Funktionsweise der Beckenbodenmuskulatur aufgeklärt.

Durch Anspannungsübungen und Bewusstmachung dieser unbekannteren Muskelgruppe wird diese gestärkt und damit ein kleiner aber effektiver Schritt zu einem rundum gesunden Körper gemacht.

Direkt zur Anmeldung >

**DAUER:**  
30 Minuten

**KURSLEITUNG:**  
Hauke Leußler

**ANMELDESCHLUSS:**  
20:00 Uhr  
am Vorabend



## 10. MEDITATIVE MITTAGSPAUSE

## 10. MEDITATIVE LUNCHHOUR

[zurück zur](#)
[Übersicht](#)
[>>](#)
[back to](#)
[schedule](#)
[>>](#)

### Ziel und Nutzen

- Entspannung
- Balance
- Aufbau intrinsischer Ressourcen

### Inhalt

Die Meditative Mittagspause bietet Ihnen die Möglichkeit sich selbst einen Moment der Innenschau zu schenken sowie neugierig und bewusst die Aufmerksamkeit auf all das Gegenwärtige zu lenken. Lassen Sie uns gemeinsam den Fokus ausrichten, Meditationstechniken erproben und mit etwas mehr Ruhe und Entspannung eine bewusste Pause gestalten.

Direkt zur Anmeldung >>

**DAUER:**  
30 Minuten

**KURSLEITUNG:**  
Anna Eger

**ANMELDESCHLUSS:**  
20:00 Uhr  
am Vorabend

### Specific targets

- Cognitive & physical chill-out
- Finding Balance
- Recreation of intrinsic resources

### Content

Sometimes, finding peace of mind can be a challenge. Thoughts keep on turning and deprive us of sleep. Meditation can help release the mind and recover our inner energy level.

**TIME REQUIRED:**  
30 minutes

**COURSE LEAD:**  
Anna Eger

**REGISTRATION DEADLINE:**

latest by 20.00 the previous evening


[zurück zur](#)
[Übersicht](#)
[>>](#)
[back to](#)
[schedule](#)
[>>](#)

## Ziel und Nutzen

- Zur Ruhe kommen
- Entspannter Tagesbeginn
- Sich Ausrichten
- Die Aufmerksamkeit ausrichten

## Inhalt

Wie können wir unsere Aufmerksamkeit bereits morgens ausrichten, sodass wir mit einem wachen, kreativen und offenen Geist in unseren Tag starten können? In diesem Kurzformat haben Sie die Möglichkeit in verschiedene Achtsamkeitsübungen einzutauchen und gemeinsam das Anspannungslevel runterzufahren, dem Körper und Geist eine kleine Atempause zu schenken und damit der eigenen Gesundheit zu Tagesbeginn etwas Gutes zu tun.

Direkt zur Anmeldung >

**DAUER:**  
20 Minuten

**KURSLEITUNG:**  
Anna Eger

**ANMELDESCHLUSS:**  
20:00 Uhr  
am Vorabend

## Specific targets

- Calming down
- Starting relaxed into a new day
- Focusing
- Centering your attention

## Content

How can we focus our attention in such a way that we start the new day with an alert, creative and open mind? This short, practical exercise session presents the opportunity to experience heightened awareness through meditation, giving both mind and body a well-needed time-out, sharpening our focus in the morning and reducing tension in the body.

**TIME REQUIRED:**  
20 minutes

**COURSE LEAD:**  
Anna Eger

**REGISTRATION DEADLINE:**

latest by 20.00 the previous evening



## 12. SOZIAL- UND KONFLIKTBERATUNG IN DER PANDEMIE-SPRECHSTUNDE

### Ziel und Nutzen

- Niedrigschwelliger Zugang
- Klärung des Beratungsbedarfs
- Kennenlernen des Beratungsangebotes

### Inhalt

Der Arbeitsalltag ändert sich durch die Pandemie tiefgreifend: Umstellung auf mobile Arbeit, Reduzierung persönlicher Kontakte auf ein Minimum, etc. In dieser weiterhin angespannten Situation kommt es zu zusätzlichen Belastungen, die zu Überforderungen führen können. Ob unser Unterstützungsangebot auch für Sie hilfreich sein kann erfahren Sie in der Sprechstunde.

Direkt zur Anmeldung >

**DAUER:**  
10 Minuten p. P.

**KURSLEITUNG:**  
Martina Merk

**ANMELDESCHLUSS:**  
20:00 Uhr  
am Vorabend



## 13. NATURPSYCHOLOGIE

[zurück zur Übersicht](#)  
>>

### Ziel und Nutzen

- Kennenlernen der Naturpsychologie
- Zusammenhang und Einfluss Natur auf Gesundheit nutzen
- Psychophysiologische Einflussfaktoren von Naturräumen auf menschliches Nervensystem

### Inhalt

Welchen Einfluss hat die Natur auf unsere Gesundheit und wie können wir diesen wieder mehr in unseren Alltag hineinbringen? Diesen und weiteren Fragen widmen wir uns aus naturpsychologischer und neuropsychophysiologischer Sicht. Den Workshop gestalten wir informativ und interaktiv. Gerade jetzt in diesen winterlichen Zeiten wollen wir die gesundheitsförderliche Wirkung der Natur nutzen und genießen.

Direkt zur Anmeldung >

**DAUER:**  
60 Minuten

**KURSLEITUNG:**  
Clara Brossmann,  
Anna Eger

**ANMELDESCHLUSS:**  
20:00 Uhr  
am Vorabend



## 14. VORSTELLUNG BÜRO FÜR NACHHALTIGKEIT

### Ziel und Nutzen

- Vorstellung der Arbeit
- Einblick in den Tätigkeitsbereich
- Aktuelle Projekte kennenlernen
- Nachhaltigkeit an der TU kennenlernen

### Inhalt

Das Büro für Nachhaltigkeit stellt sich vor: Wir geben einen kleinen Einblick in unseren Tätigkeitsbereich, erzählen etwas über aktuelle Projekte, sowie unser Team und unsere Zusammenarbeit. Im Anschluss freuen wir uns über Ihre Fragen und einen lockeren Austausch zum Thema „Nachhaltigkeit an unserer Universität.“

Direkt zur Anmeldung >

**DAUER:**  
30 Minuten

**KURSLEITUNG:**  
Clara Brossmann

**ANMELDESCHLUSS:**  
20:00 Uhr  
am Vorabend



zurück zur  
Übersicht  
>>

## 15. FÜHRUNG UND GESUNDHEIT – WAS FÜHRUNGSKRÄFTE DAZU BEITRAGEN KÖNNEN

### Ziel und Nutzen

- Sie bekommen einen komprimierten Einblick in das Thema
- Sie erfahren mehr zum Thema gesundes Führen und wie Selbstfürsorge gelingen kann

### Inhalt

Gesundheit ist die Grundvoraussetzung für Arbeits- und Leistungsfähigkeit. Diese zu stabilisieren und zu fördern ist der Grundgedanke „gesunden Führens“. Denn Führungskräfte spielen hierbei eine zentrale Rolle. Neben einer gesundheitsstärkenden Fürsorge für sich selbst gestalten sie die Rahmenbedingungen für ein gutes Betriebsklima und damit für Engagement und Produktivität. Dabei gilt: Gesund führen ist keine zusätzliche Führungs-Aufgabe, sondern im Wesentlichen eine Frage der inneren Haltung – und zahlt sich auf lange Sicht immer aus.

Direkt zur Anmeldung >

**DAUER:**  
30 Minuten

**KURSLEITUNG:**  
Inge Zellermann

**ANMELDESCHLUSS:**  
20:00 Uhr  
am Vorabend

# IMPRESSUM

Gesundheitsmanagement der TU Darmstadt  
Elke Böhme  
Karolinenplatz 5  
64289 Darmstadt

Tel. +49 (0) 61 51 / 16 - 2 46 84  
E-Mail: [elke.boehme@tu-darmstadt.de](mailto:elke.boehme@tu-darmstadt.de)

Idee & Konzept: Netzwerk Gesundheitsmanagement

Fotos: Adobe Stock/contrastwerkstatt, /photographie.eu, /Vadym Drobot, /Hendrik Hamelau, /Thaut Images; Uwe Röder, Moritz Becherer, Max Reinhardt, Büro für Nachhaltigkeit, Unisport-Zentrum, Techniker Krankenkasse; Design & Layout: [www.doriswitowski.de](http://www.doriswitowski.de)

