

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
ERIK BOTHMANN
Tel.: +49 40 42838-7783

BIRGITTA BÜSCH
Tel.: +49 40 42838-4418
E-MAIL
gesundheitsmanagement@uni-hamburg.de

ANGEBOTE ZUR ALLGEMEINEN GESUNDERHALTUNG

- Gesundheitskurse des Zentrums für Aus- und Fortbildung (ZAF)*
- Kursangebote vom Hochschulsport Hamburg
 - Präventions- und Gesundheitskurse an der UHH
 - Sportive Teamaktivitäten (Betriebsausflüge)
 - Bewegung und Entspannung für ein bewegtes Leben
 - Fitnessstudios
- Pausenexpress® – bewegte Pause am Arbeitsplatz (vorerst nur digital)
- Pausenexpress®-Toolbox (Online-Training)
- Downloads für Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz
- Mobile Massage*
- 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 2021

- Tag der offenen Tür im UHH-Fitness-Studio*
- **NEU:** Gesunde Ernährung – online: Food-Coachings, Vorträge, Workshops und Challenges
- Mit dem Rad zur Uni **Mai bis August**
- Vortragsreihe „Führung wirkt“
- Internationaler Tag der Familie **18. Mai 2021**
- Diversity-Tage **7.–11. Juni 2021**
- Thementag Pflege **23. Februar 2021**
- 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*

* Aufgrund der Corona-Pandemie kann dieses Angebot zur Zeit leider nicht stattfinden – ist aber geplant, sobald es wieder möglich ist.

Detaillierte Informationen und Termine unter:
UHH.DE/GESUNDHEITSKOMPASS



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

- Arbeitssicherheit und Umweltschutz
- 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, Karriereberatung, Coaching zu Führungsfragen
- Stabsstelle Gleichstellung
- Familienbüro
- AMD Gesundheitsberatung
- Angebote der Interessenvertretungen



KOMMUNIKATION, FÜHRUNG UND ZUSAMMENARBEIT

- Einzelfortbildungen/Gruppenfortbildungen
- **NEU:** Neue Beschäftigte digital einarbeiten
- **NEU:** Blog #digitalleadership@UHH
- **NEU:** Online-Seminare zu Themen der Selbstorganisation im Home-Office sowie Kommunikation und digitaler Zusammenarbeit und Führung
- **NEU:** Virtuelle Teamaktivitäten
- Teamentwicklung
- Workshops zur Konfliktprävention/-klärung und Coachings
- Impulse für Zusammenarbeit
- Impulse für die Führungspraxis
- Coaching für Führungskräfte
- „AUF KURS“ – Steuerungskompetenzen für Führungskräfte
- Leadership Atelier@UHH
- Vortragsreihe „Führung wirkt“
- Beratung zu periodischen Führungsinstrumenten (Mitarbeitenden-Vorgesetzten-Gespräch, Beurteilungswesen)

- „Umgang mit Sucht am Arbeitsplatz“ – Seminar für Führungskräfte
- **NEU:** Rückenwind für Juniorprofessur und Nachwuchsgruppenleitung
- Beratung zu allen Formen der Telearbeit
- Kompass – Qualifizierung und Orientierung für wissenschaftlichen Nachwuchs
- Agathe-Lasch-Coaching plus divers
- Work-Shadowing
- Lunch-Lotterie

GESUNDHEITSSCHUTZ

- Gesundheitstipps
- Bildschirmvorsorgeuntersuchung
- Arbeitsplatzbegehungen
- Ergonomieberatung
- Beschaffung von Arbeitshilfen
- Erste-Hilfe-Kurse
- Schulungsangebote der Stabsstelle AU
- Nichtraucherchutz
- Gripeschutzimpfung

