

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen,

ein gutes, gesundes Jahr 2021!

- Im Rahmen der neuen **Qualitätsoffensive des Landes Niedersachsen** (Ausbau des Gesundheitsmanagements ist Koalitionsziel) gibt es neue Angebote für die Beschäftigten und Dienststellen der Landesverwaltung, um weitere Kompetenzen im Bereich „Arbeit und Gesundheit“ aufzubauen.

- **Für Führungskräfte: Gesund Bleiben – Gesund Führen**

Es wird mit dem Arbeitsbewältigungs-Coaching® (AB-C) ein neues, attraktives Angebot explizit für Führungskräfte geben. Zielsetzung des Coachings sind die Reflexion der individuellen Arbeitsfähigkeit und die Erarbeitung von persönlichen Maßnahmen zur Förderung und Erhaltung der Gesundheit. Die virtuelle [Kick-Off](#) Veranstaltung findet am 26.01.2021 statt. Das Angebot wird aus zentralen Mitteln des MI finanziert und ist daher für die Dienststellen kostenfrei.

- **Für alle Beschäftigten: 30 Minuten für Arbeit und Gesundheit.** [Time Out](#) beginnt am 27. 01.2021

- Monatliche Kurzveranstaltung zu einem interessanten Thema rund um Arbeit & Gesundheit
- Komprimierte fachliche Informationen von einer/einem Fachexpert*in
- Zeit für Rückfragen
- Handout zum Herunterladen nach jeder Veranstaltung

- **Führung auf Distanz – Befragung der Personal- und Organisationsentwicklung**

Am Montag, den 25.01.2021 um 14 Uhr sowie am Freitag, den 05.02.2021 um 10 Uhr bietet die Personal- und Organisationsentwicklung gemeinsam mit Frau Prof. Dr. Margarete Boos, Georg-Elias-Müller Institut für Psychologie, einen virtuellen Erfahrungsaustausch für Führungskräfte zum Thema Führen auf Distanz an. Im letzten Jahr konnten viele neue Erfahrungen gesammelt werden und viele Methoden, Tools oder Vorgehensweisen wurden ausprobiert. Da uns das verteilte Arbeiten auch in diesem Jahr noch einige Zeit begleiten wird, möchten wir Ihnen die Möglichkeit geben, aus den jeweiligen Erfahrungen zu lernen und weitere noch offene Fragestellungen zu besprechen. Um den Bedarf der Führungskräfte der Universität bei diesem Thema noch besser einschätzen zu können, hat eine Gruppe von Studierenden der Wirtschaftspsychologie einen Fragebogen gestaltet.

Sie finden die Informationen zur Anmeldung zu den Veranstaltungen sowie den Link zum Fragebogen auf folgender Webseite: <https://www.uni-goettingen.de/de/erfahrungsaustausch+zum+f%c3%bchren+auf+distanz+/+verteiletem+arbeiten+/637125.html>

- **Bewegte Pause digital:** Neue Zeiten der Bewegten Pause exklusiv für Bedienstete im Livestream:

Di: 12:30 Uhr, Mi: 12:00 Uhr, Do: 10:15 Uhr

<https://myhome.sport.uni-goettingen.de/bgm-angebot/>

Stark im Team! „Möchten Sie Ihren Kolleg*innen etwas Gutes tun? Schicken Sie den Link doch einfach mal an Ihre Kolleg*innen und laden Sie zur gemeinsamen Bewegten Pause ein!“

Oder die Bewegte Pause gemeinsam im Team per ZOOM

Im Homeoffice gemeinsam trainieren und die Kolleg*innen treffen!

Anmeldung bei laura.hillebrecht@sport.uni-goettingen.de

- Auch die Kurse im Bereich **Gesundheitssport** laufen weiter! Lust auf Pilates mit Silke oder Rücken 3D mit Jasmin? Dann schnell in den Livestream oder die Bibliothek, den passenden Kurs aussuchen und mitmachen!
<https://myhome.sport.uni-goettingen.de>
- Ab sofort sind die **Entspannungsboxen** und **Aktivboxen** wieder einsatzbereit! Für eine kurze Auszeit, Info und Buchung unter:
<https://my.sport.uni-goettingen.de/rundumgesund/getrelaxed-box/>

- **Homeoffice? Rückenschmerzen**

Ab Februar bietet das BGF des Hochschulsports kleine **digitale Sprechstunden** zu Gesundheitsthemen an! Ein persönlicher Termin kann über <https://my.sport.uni-goettingen.de> gebucht werden.

- Aktuell findet im Wintersemester 20/21 ein **Pilotprojekt über „Integration von Meditation in das Lehrkonzept“ der mathematischen Fakultät** statt. Weitere Infos unter: [Pilotprojekt Meditation](#)

Vorstellung des Projektes am 15.03.2021 von 14:00 bis 14:30 Uhr mit anschließender Meditation, Login zur Veranstaltung: <https://meet.gwdg.de/b/joc-son-qwh-nbd>