

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen,

„was halten wir für wichtig, um ein gemeinsames, wirksames, zielgerichtetes BGM an der Universität Göttingen nachhaltig sicherzustellen?“

- Hierzu haben sich die beteiligten Einrichtungen des BGM und Vertretende der Runde der Fakultätsreferenten am 16.11.2021 zu einer Ideenwerkstatt getroffen und begonnen das BGM neu auszurichten. Die ersten Ergebnisse betreffen die Handlungsfelder „Gesunde Führung“, „Prävention“ und „Gesunde Arbeitsbedingungen“.

Die psychische Gesundheit der Lehrenden und Studierenden wird maßgeblich vom hochschulischen Umfeld beeinflusst und ist somit in den letzten Jahren in zahlreichen Ansätzen des studentischen, betrieblichen oder hochschulischen Gesundheitsmanagements zu einem zentralen Thema geworden. Dabei spielt nicht nur die Gesundheit der einzelnen Statusgruppen eine Rolle, sondern auch die wechselseitige Beeinflussung der beiden Gruppen. Dies wird am Beispiel der Hochschullehre besonders deutlich.

- **„Alles okay bei Lehrenden und Studierenden“** - Fachtagung zur psychischen Gesundheit an Hochschulen für interessierte Lehrende und Studierende am 07.12.2021, 09:30 – 13:00 Uhr. Weitere Informationen finden Sie auf dem [Flyer](#). Hier gelangen Sie [direkt zur Anmeldung](#) der Tagung.

„Time Out – 30 Minuten für Arbeit und Gesundheit“. Telefonische Kurzveranstaltungen für alle Interessierten der Landesverwaltung.

- **„Konflikte im Job - wie gehe ich damit um?“** am 24.11.2021 um 13:00 Uhr.
- **Schlaflos in Niedersachsen - Tipps und Tricks für einen gesunden Schlaf** am 15.12.2021 um 13:00 Uhr.
Weitere Informationen zu den Veranstaltungen [hier](#), zum barrierefreien Zugang [hier](#).

Entspannt durch die Weihnachtszeit! Auch während des Weihnachtstrubels können Sie immer wieder mit einer kleinen Auszeit Kraft & Energie tanken.

- **Mit einer digitalen Achtsamkeitskarte:** In den Wochen vom 29.11-13.12.2021 stellt Ihnen das BGM jeden Montag eine [digitale Achtsamkeitskarte](#) zur Verfügung. Sie erwarten kleine und spannende Aufgaben, die Ihnen dabei helfen können, die Weihnachtszeit bewusster zu genießen.
- **Die Podcastreihe „Auszeit“** bietet von kleinen Atemübungen bis zu Entspannungsanleitungen viele Möglichkeiten zum Durchatmen und Abschalten. <https://myhome.sport.uni-goettingen.de/relax/auditive-anleitung/> .
- **Weitere digitale Ideen zur Weihnachtszeit** finden Sie [hier](#).

Auch in diesem Jahr verteilt das BGM Kostproben eines gesunden und nachhaltigen Weihnachtsrezeptes. Die [Weihnachtsaktion Wintergranola](#) konzentriert sich dieses Jahr auf Teile des Nordbereiches der Universität.