

Der Arbeitskreis „Gesunde Uni“ trifft sich regelmäßig, um die Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung zu steuern. Er setzt sich zusammen aus:


- Universitätsleitung
- Academic Staff Development
- Arbeitssicherheit und Arbeitsmedizin
- Beauftragte für Chancengleichheit
- Facility Management
- Hochschulsport
- Personalabteilung
- Personalrat
- Psychologie
- Schwerbehindertenvertretung
- Stabsstelle Kommunikation und Marketing
- Studierendenwerk Seezeit



Koordination und Kontakt

Kerstin Melzer
Personalabteilung
Referentin für Personalentwicklung
und Dual Career
Kordinatorin des Arbeitskreises
„Gesunde Uni“
gesund@uni-konstanz.de
+49 7531 88-2430

Weitere Informationen auf
– uni.kn/gesunde-uni



**Exzellente
Gedanken
brauchen
gesunde Köpfe**

**Betriebliche Gesundheitsförderung an
der Universität Konstanz**

Der Universität Konstanz liegt die Gesundheit ihrer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen am Herzen.

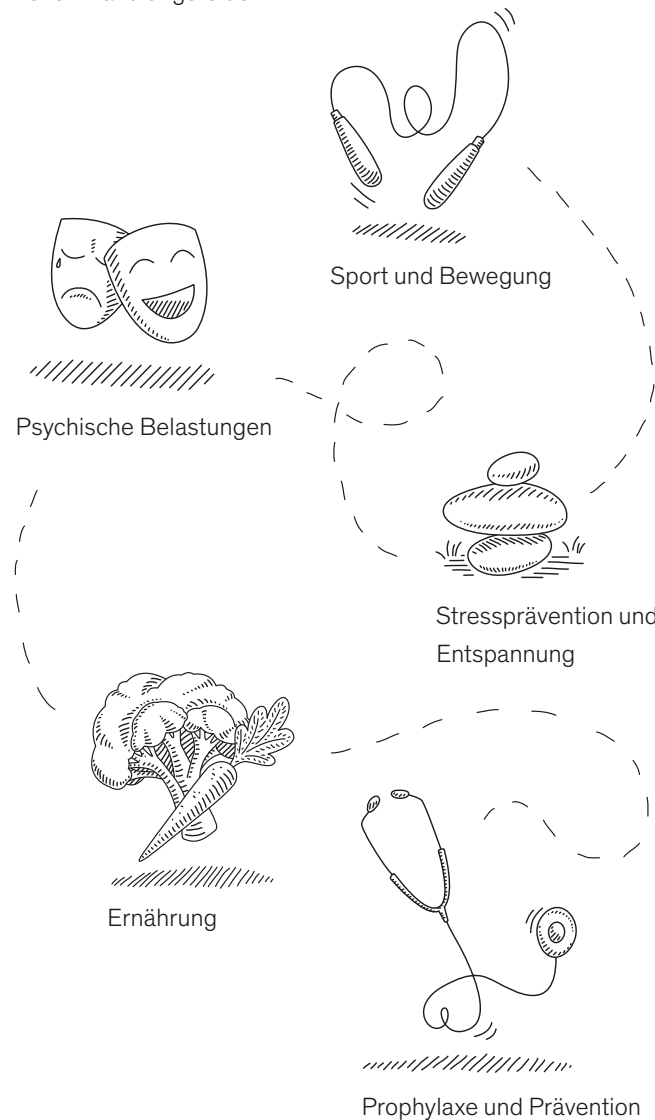
Die Maßnahmen ihrer betrieblichen Gesundheitsförderung werden seit 2005 vom bereichsübergreifenden Arbeitskreis „Gesunde Uni“ gesteuert. Die Maßnahmen der Gesundheitsförderung setzen auf zwei Ebenen an:

Im Sinne der **Verhaltensprävention** werden die Beschäftigten dabei unterstützt, ihre persönliche Gesundheit selbstbestimmt zu verbessern. Hierzu bietet die Universität Informationen, Vorträge, Kurse, Workshops und Seminare zu Gesundheitsthemen an, die sich i. d. R. gut in den Arbeitsalltag integrieren lassen.

Vor dem Hintergrund der **Verhältnisprävention** zielt die Universität Konstanz darauf, die Gesundheitsverhältnisse am Arbeitsplatz zu steigern. Hierunter fallen z.B. die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz oder die Gestaltung einer rauchfreien Universität.

Im Rahmen eines betrieblichen Gesundheitsmanagements bietet die Universität Konstanz neben Maßnahmen der Gesundheitsförderung auch Maßnahmen der Arbeitssicherheit und des betrieblichen Eingliederungsmanagements nach längerer Krankheit an.

Die Universität Konstanz verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz der Gesundheitsförderung und entwickelt für ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Angebote in unterschiedlichen Handlungsfeldern:



Kennen Sie schon diese Angebote?

- Kostenlose aktive Pause „Bib-Yoga“ (dienstags und donnerstags um 12.30 Uhr)
- UniFit-Kurse für Bewegungsfans: Konditionstraining, Nordic Walking, Pilates, Men on Mats, Yoga u.v.m.
- und für Entspannungssuchende: Atementspannung, regeneratives Yoga, Zen-Meditation u.v.m.
- UniMotion – das Fitnessstudio auf dem neuesten Stand der Forschung
- UniFamily: Outdoor- und Bewegungsangebote für Eltern mit ihren Kindern
- Externe psychosoziale Beratung bei Konflikten im Privatleben oder am Arbeitsplatz sowie bei persönlichen Krisen
- Vorträge und Workshops zu Ernährung, Stressbewältigung, Belastungen am Arbeitsplatz u.v.m.
- Beratung zu Ergonomie am Arbeitsplatz
- Arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen
- Beratung für Schwangere zum Thema Mutterschutz u.v.m.

Aktuelle Angebote sowie Informationen rund um das Thema gesunder Arbeitsplatz und zum Arbeitskreis „Gesunde Uni“ finden Sie auf: – uni.kn/gesunde-uni