

Im Rahmen der Personalweiterbildung greifen wir Themen rund um Gesundheit, Prävention und Vereinbarkeit von Familie und Beruf in der mittags-info auf. Eingeladen sind alle Hochschulangehörigen. Die Teilnahme gilt als Arbeitszeit. Das schriftliche Einverständnis der Vorgesetzten benötigen Sie nicht, aber für die Teilnahme an den Digitalveranstaltungen und für die Infomails vorab zu allen einzelnen Veranstaltungen ist eine einmalige formlose Anmeldung für die mittags-info über die gleichnamige Veranstaltung im Stud.IP erforderlich, sofern Sie noch nicht angemeldet sind. [Klicken Sie hier, um sich anzumelden](#) und alle weiteren Informationen sowie den BBB-Link zur Teilnahme zu erhalten. Eine Kurzanleitung für die Anmeldung als PDF-Datei [finden Sie hier](#).

Mittwoch, 14.12.2022

13:00-13:30 Uhr

digital

Sich selbst und die anderen (besser) verstehen

Wobei kann mich die Gewaltfreie Kommunikation unterstützen?

Stefan Althoff, Trainer für Mediation, Coaching, Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Kommunikation funktioniert – aber öfter auch nicht. Die Haltung der GFK erlaubt uns einen anderen Blick auf Gedanken, Worte und Reaktionen. Durch dieses Verstehen haben wir die Möglichkeit, liebevoller mit uns selbst zu werden und den Umgang mit unseren Mitmenschen befriedigender zu gestalten. Also: Erweitern wir unseren Horizont und unsere Fähigkeiten.

Donnerstag, 26.01.2023

13:00-13:30 Uhr

Campus Haarentor
Bibliothekssaal + digital
(Hybrid-Veranstaltung)

Der gesunde Fuß

Roland Siebecke, Akademischer Leiter, Nord Akademie

In dieser mittags-info geht es um einen kurzen Einblick in die faszinierenden und umfangreichen Zusammenhänge zwischen der Anatomie unserer Füße und unseres restlichen Körpers.

Es werden verschiedene Missverständnisse aus den Bereichen der Medizin und Trainingslehre aufgeklärt, Möglichkeiten der harmonischen und alltagsorientierten Befreiung unseres eingeschränkten Bewegungsapparates erschlossen und zur eigenverantwortlichen Gestaltung unseres Bewegungs- und Lebensalltages motiviert.

Denn Laufen ist mehr als nur von „A“ nach „B“ zu kommen – jeder Schritt kann ein Erlebnis sein und jede Bewegung eine Erkenntnis.

Mittwoch, 22.02.2023

13:00-13:30 Uhr

digital

Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen

Worauf können Eltern achten?

Dr. Carmen Wulf, Andrea Schröder, Schulpsychologinnen für die Stadt Oldenburg

In unterschiedlichen Studien wird bereits jetzt deutlich, dass Kinder und Jugendliche besonders unter den Begleiterscheinungen der Corona-Pandemie gelitten haben und immer noch leiden. Die Folgen für sie zeigen sich langsam. Wie geht es den Jugendlichen nach den Herausforderungen der letzten Jahre? Was brauchen sie jetzt? Wie kann ich sie unterstützen, wo gibt es Hilfsangebote? Dieser Vortrag soll Eltern aus psychologischer Sicht sensibilisieren. Die Referentinnen vermitteln erste Ideen, wie Eltern Jugendliche bei der Krisenbewältigung unterstützen können, und gehen auf Warnsignale für ernsthafte psychische oder psychosomatische Erkrankungen von Jugendlichen ein, die von den Eltern frühzeitig erkannt werden sollten.