

# Schweigen ist Silber Reden ist Gold!

## 9. GESUNDHEITSTAG DER FREIEN UNIVERSITÄT BERLIN

Habelschwerdter Allee 45  
Foyer, angrenzende Seminarräume, Seminarzentrum und  
Hörsaal 1B

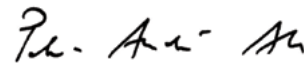
Mittwoch 21.9.2016 | 10.00 – 15.00 Uhr



Foto Titel: fotofolia © Julien Eichinger

## Schweigen ist Silber, Reden ist Gold!

Sehr geehrte Damen und Herren,  
Kommunikation ist einer der wichtigsten Aspekte unserer tagtäglichen Arbeit und findet stets und überall statt; sei es in Gesprächen mit Studierenden und Gästen, Kolleginnen und Kollegen oder Vorgesetzten; sei es in Teamsitzungen und Arbeitsgruppen, bei Präsentationen und Workshops, in Seminaren und Kursen. Wir vermitteln Wissen, holen Informationen ein und geben diese weiter, organisieren Arbeitsabläufe und –prozesse, planen Arbeitsaufgaben und setzen Ziele. Dabei spielen neben der direkten und der schriftlichen Kommunikation elektronische Kommunikationswege, wie z.B. die E-Mail und das Internet, zunehmend eine wichtige Rolle.  
Das betriebliche Gesundheitsmanagement der Freien Universität hat im Rahmen von Befragungen bereits sehr früh feststellen können, dass dieses Thema von zentraler Bedeutung ist. Dementsprechend haben der Steuerkreis Fundament Gesundheit und seine ins Leben gerufenen Arbeitsgruppen viele Angebote entwickelt, die nicht nur Unterstützung für ein besseres Verständnis bieten, sondern auch Gelegenheit zur Reflexion des eigenen Kommunikationsverhaltens geben, denn die meisten Konflikte beruhen auf Missverständnissen. Für eine respektvolle und wertschätzende Kommunikation stehen unsere Jahresgespräche, die zwischen Beschäftigten und ihren Vorgesetzten ausgewählter Pilotbereiche regelmäßig stattfinden. Die Erfahrung zeigt, dass sich nicht nur das Kommunikationsverhalten geändert hat; vielmehr stärken die Gespräche das notwendige Vertrauensverhältnis zwischen Vorgesetzten und Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Neugierig? Mehr Informationen erhalten Sie unter <http://www.fu-berlin.de/sites/fundament-gesundheit/index.html>  
Der diesjährige Gesundheitstag bietet Ihnen viele interessante Seminare und Workshops rund um das Thema Kommunikation. Für die Akteurinnen und Akteure der Betrieblichen Gesundheitsförderung lautet das Motto: „Reden Sie mit uns – wir freuen uns aus Sie!“  
Der Besuch des Gesundheitstages gilt im Übrigen als Arbeitszeit.



Univ.-Prof. Dr. Peter-André Alt  
Präsident



Dr. Andrea Bör  
Kanzlerin

### Angebote an Infoständen im Foyer, 10.30 bis 15.00 Uhr

An Informationsständen im Foyer haben Sie wieder Gelegenheit zum Austausch mit Akteuren der Gesundheitsförderung an der Freien Universität Berlin:

- [Arbeitskreis Suchtprävention:](#)  
Arzneimittel am Arbeitsplatz
- [Arbeitsbereich Allgemeine und Neuropsychologie:](#)  
Wie fit ist mein Gehirn
- [Dual Career & Family Service:](#)  
Sensibilisierung für nicht SINNlose Kommunikation, Info und Quiz, KL 29/111
- [Geschäftsstelle Betriebliches Gesundheitsmanagement](#)
- [Geschäftsstelle BEM](#)
- [Hochschulport:](#)  
[Koordination Teamchallenge](#)
- [die Personalvertretungen der Freien Universität Berlin](#)
- [Schwerbehindertenvertretung](#)
- [Dienststelle Arbeitssicherheit/ AMZ Charité:](#)  
Fahrradfahren – sehen und gesehen werden
- [Weiterbildungszentrum:](#)  
Koordination Schnupperworkshops, Info AG Arbeitsorganisation

### Informationsstände Kooperationspartner

- AOK: Fingerfood am Arbeitsplatz mit der AOK
- BKK VBU: Stoffwechselanalyse
- Debeka: LifeKinetik
- Techniker Krankenkasse: Back Check, Haltungsdagnostik, EMG – Elektronische Muskeltonusmessung, Saftbar
- KKH: Messung Bodymaßindex, Blutzucker und Blutdruck, Mobeo Fit Kinetic Check



# Programm

## Eröffnung im Hörsaal 1b

10.00 Begrüßung durch den Präsident der Freien Universität Berlin Univ.-Prof. Dr. Peter-André Alt

Dass Kommunikation hohe Kunst ist, wird der Slam Poet Max Gebhard bei der Eröffnung des Gesundheitstages eindrucksvoll unter Beweis stellen.

## Veranstaltungen (mit Anmeldung)

11.00 Deeskalationstraining, *Diana Göhringer, Weiterbildungszentrum, L 115 (SZ)*

11.00 & 12.00 Von guten Vorsätzen zu guten Taten - vom Umgang mit dem inneren Schweinehund, *Petra Fox-Kuchenbecker, BKK -VBU, L 116 (SZ)*

11.00 & 12.00 Betriebsanleitung fürs Gehirn - Gedächtnistraining, *Michael Gloschewski, Weiterbildungszentrum, KL 29 237 (1.OG)*

11.00 Life-Kinetik, Das Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung, *Adrian Jannakakidis, Debeka, KL 29 137*

14.00 Mediation, *Cäcilie Skorupinski, Weiterbildungszentrum, KL 29 237 (1. OG)*

12.00 & 14.00 Vortrag „Wie fit ist mein Gehirn?“, *Prof. Michael Niedeggen, Alexander Lubitz, Allg. u. Neuropsychologie, KL 29/239, 1.OG*

11.00 & 12.00 Lachyoga - für mehr Freude und Gelassenheit, *Andrea Bürger, Weiterbildungszentrum, KL 29/139*

13.00 & 14.00 Mir stinkt´s - Schwierige Situationen wertschätzend ansprechen, *Petra Fox-Kuchenbecker, BKK -VBU, L 116 (SZ)*

13.00 Let's talk about... DEMENZ: Ist das noch „normal“?, *Bärbel Theis, Weiterbildungszentrum, KL 29/137*

14.00 MUSS ich meine Angehörigen (später) pflegen?, *Bärbel Theis, Weiterbildungszentrum, KL 29/137*

11.00 - 15.00 Entspannungs-, Tiefengewebs- und Shiatsu-massage, kostenlos 15-minütig, *Anmeldung am Stand des Hochschulsports*

## Workshops zum Erholsamen Schlaf

*Natascha Neumann, Expertin für erholsamen Schlaf & Bettsysteme, JK 29 124*

11.00 Gute Nacht !? Wie wir schlafen und wie wir schlafen könnten: Wege zum gesunden Schlaf und für mehr Lebensqualität

12.30 Schlaf – das andere „Wachsein“? Wege zur Leistungssteigerung im Schlaf

14.00 Powermapping - der moderne Mittagsschlaf! Wie er funktioniert und warum wir danach leistungsfähiger sind.

## Workshops in Lichtlosigkeit: mit Michael Lück, KL 29 139

11.00 Stress – nein Danke! Wie ein bewusster Umgang mit Sprache den Alltag erleichtert ...

12.30 Richtig zuhören! Was wurde gesagt, was war gemeint?

14.00 Teambuilding – einmal anders! Wie wir gemeinsam gute Lösungen finden ...

## Aktiv Workshops Hochschulsport L 113 (SZ)

11.00 Swing, *Diana Birenyte & Dietmar Rüttiger*

12.00 Krav Maga Selbstverteidigung, *Frank Belder*

13.00 Achtsamkeitsmeditation, *Matthias Grimm*

14.00 Theaterspiel, *Mathias Neuber*

## Teamchallenge

Crossboccia, BARMER-GEK in Kooperation mit ZE Hochschulsport, Teamanmeldung: [auf den Seiten des Hochschulsports](#)

# Anmeldung

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist gebührenfrei.

Da die Kapazität begrenzt ist, bitten wir um Anmeldung bis

zum 14. September 2016 online unter:

– <a href="#">Deeskalationstraining</a>	11.00
– <a href="#">Gedächtnistraining</a>	11.00
– <a href="#">Umgang mit dem inneren Schweinehund</a>	11.00
– <a href="#">Umgang mit dem inneren Schweinehund</a>	12.00
– <a href="#">bewusster Umgang mit Sprache im Alltag</a>	11.00
– <a href="#">Life-Kinetik</a>	11.00
– <a href="#">Swing</a>	11.00
– <a href="#">Wege zum gesunden Schlaf</a>	11.00
– <a href="#">Gedächtnistraining</a>	12.00
– <a href="#">Wie fit ist mein Gehirn?</a>	12.00
– <a href="#">Lachyoga</a>	11.00
– <a href="#">Lachyoga</a>	12.00
– <a href="#">Situationen wertschätzend ansprechen</a>	13.00
– <a href="#">Krav Maga</a>	12.00
– <a href="#">Wege zur Leistungssteigerung im Schlaf</a>	12.30
– <a href="#">Richtig zuhören!</a>	12.30
– <a href="#">Achtsamkeitsmeditation</a>	13.00
– <a href="#">DEMENZ: Ist das noch „normal“</a>	13.00
– <a href="#">Mediation</a>	14.00
– <a href="#">Situationen wertschätzend ansprechen</a>	14.00
– <a href="#">MUSS ich meine Angehörigen pflegen?</a>	14.00
– <a href="#">Wie fit ist mein Gehirn?</a>	14.00
– <a href="#">Theaterspiel</a>	14.00
– <a href="#">Teambuilding – einmal anders!</a>	14.00
– <a href="#">Ich habe einen Konflikt</a>	13.00
– <a href="#">Powermapping - der moderne Mittagsschlaf!</a>	14.00

## Gesamtorganisation

Nicholas Hübner, Bettina Gelbe, Sophia Müller  
Weiterbildungszentrum

Melanie Utecht, Daniela Beitz

Geschäftsstelle Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

Maren Schulze

ZE Hochschulsport