

### Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz

(Fachkräfte für Arbeitssicherheit)

Wie sieht ein optimaler Büroarbeitsplatz aus? Ist mein Arbeitsplatz richtig eingerichtet? Was kann ich selbst dafür tun und wo erhalte ich zu diesem Thema weitere Unterstützung? Diese Fragen und Mehr beantworten die Fachkräfte für Arbeitssicherheit gemeinsam mit Medizinische Dienste; Raum 164

### Unterstützungsangebote der Schwerbehindertenvertretung

Gemeinsam mit dem Integrationsamt (nur vormittags im Raum 164)

### AOK Lebe Balance

Das in dieser Form einzigartige Präventionsprogramm für psychische Gesundheit basiert auf den neuesten Erkenntnissen der Resilienz- und Psychotherapieforschung. Es richtet sich an gesunde Menschen jeden Alters. Testen Sie Ihre Stressresilienz, machen Sie mit beim persönlichen Balance-Check und erfahren Sie mehr über ihre innere Balance.  
[www.lebe-balance.de](http://www.lebe-balance.de)

### Stress und Karriere (FTU)

Vorstellung einer FTU-Seminarreihe mit Strategien zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz als „blended“ oder mobiles Konzept, Raum 164.

### Reanimationstraining im Rahmen der

**Deutschen Herzwochen** (Medizinische Dienste) Fragen zum Thema akute Herznotfälle und über die Anwendung der Frühdefibrillation werden von den Medizinischen Diensten beantwortet. An Übungsphantomen können Wiederbelegungsmaßnahmen selbst geübt werden (Raum 163).

### Reaktionstest (Techniker Krankenkasse)

Testen Sie Ihre Reaktionsfähigkeit an der T-Wall und kommen Sie im spielerischen Wettkampf so richtig in Bewegung!

### Deutschland bewegt sich–

#### Fitnessstest inkl. Trainingsberatung (FTU-Gym)

Von 9.30 bis 11.30 Uhr können Sie Ihre Fitness testen. Sportkleidung empfohlen! Auf Basis der Testergebnisse werden individuelle Empfehlungen gegeben und die Teilnehmer/-innen erhalten dem Leistungsniveau entsprechende Trainingsprogramme. Ein gemeinsames Angebot von Sportgruppe FZK e.V./Sportinstitut/IDAG GmbH.

### Sportangebote zum Kennenlernen (FTU-Gym)

11.45–12.00 Aktivpause

12.15–12.50 Yoga

13.00–13.15 Aktivpause

15.00–15.30 Qigong

15.30–16.00 Tai-Chi

### Vorankündigung:

#### F<sup>3</sup> – Führung von Mitarbeitenden In Lebenskrisen

Workshop am 3.3.2015 von 9.30–13.30 Uhr von B. Werner/U. Breithaupt (Betriebliche Beratung) Sie werden dafür sensibilisiert, Konflikte mit dem Hintergrund einer Sucht- oder Psychischen Erkrankung frühzeitig zu erkennen und erfahren, wie Sie Ihre Verantwortung als Führungskraft in solchen Fällen wahrnehmen können und welche Unterstützungsmöglichkeiten Sie am KIT haben. Anmeldung bei PEBA: <http://www.peba.kit.edu/> siehe Veranstaltungskalender

### Anreise

Auto: Neben dem FTU-Gebäude steht ein Parkplatz zur Verfügung.

KIT-Shuttle: Um 9.00 Uhr und um 9.30 Uhr startet jeweils ein zusätzlicher Bus vom Campus Süd. Zur Beförderung benötigen Sie ihren Mitarbeiterausweis. Weitere Abfahrtszeiten unter: <http://www.aserv.kit.edu/102.php>

Lageplan der FTU:

[www.kit.edu/downloads/Campus-Nord.pdf](http://www.kit.edu/downloads/Campus-Nord.pdf)

Der KIT-Gesundheitstag wird freundlicherweise unterstützt von:



Mehr Infos zu dem Gesundheitstag unter <https://gesundheit.net.kit.edu>

### Kontakt/Organisation

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)  
Netzwerk Gesundheit am KIT  
Dr. phil. Claudia Hildebrand und  
Dr. med. Andrea Stahl

E-Mail: [gesundheit@net.kit.edu](mailto:gesundheit@net.kit.edu)

### Herausgeber

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)  
Kaiserstraße 12  
76131 Karlsruhe

[www.kit.edu](http://www.kit.edu)



+ FIT IM KIT  
MIT KÖRPER, GEIST & SEELE

## 3. KIT-Gesundheitstag Dienstag 18.11.2014

Veranstaltungsort:  
Fortbildungszentrum für Technik  
und Umwelt (FTU)  
KIT – Campus Nord  
Hermann-von-Helmholtz-Platz 1  
76344 Eggenstein-Leopoldshafen

NETZWERK GESUNDHEIT AM KIT



## Vorwort

Liebe Mitarbeiterinnen,  
Liebe Mitarbeiter,



Gesundheit ist ein sehr bedeutendes Gut, das zu erhalten uns anvertraut ist. Die Gesundheit unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter am KIT zu schützen und zu fördern, ist ein wichtiges Anliegen des Präsidiums.

Unser 3. Gesundheitstag am KIT, zu dem ich Sie herzlich einlade, soll Ihnen mit seinen vielfältigen Angeboten hilfreiche Informationen, Ideen und praktische Unterstützung geben.

Gute Kommunikation als Voraussetzung für ein vertrauensvolles und reibungsloses Miteinander, finden einer inneren Balance für mehr Gelassenheit und Stärke, praktische Fitness- und Gesundheitstipps und Anregungen für den bevorstehenden Winter sind als Schwerpunkte dieses Gesundheitstages genannt, aber es warten noch viele weitere interessante Angebote auf Sie.

Ganz besonders danke ich der Techniker Krankenkasse, die uns in einem 2-jährigen Projekt bei der Intensivierung unserer betrieblichen Gesundheitsförderung unterstützt.

Die Teilnahme am Gesundheitstag – wann und wie lange – ist allen Beschäftigten völlig freigestellt und selbstverständlich Dienstzeit.

Gemeinsam mit den weiteren Präsidiumsmitgliedern freue ich mich, wenn Sie das vielfältige und abwechslungsreiche Angebot wahrnehmen.

Ihre Dr. Elke Luise Barnstedt, Vizepräsidentin

10.00 Uhr **Begrüßung:**  
Aula Dr. Elke Luise Barnstedt, Vizepräsidentin;  
Netzwerk Gesundheit

### 10.15– Vortrag „Lebe Balance“:

11.30 Uhr Prof. Dr. Martin Bohus, Zentralinstitut für  
Aula Seelische Gesundheit Mannheim

In seinem lebendigen Vortrag beschäftigt er sich mit den Fragen: Wie schenke ich mir ein bisschen mehr Aufmerksamkeit? Wie viel Zeit brauche ich für mich? Wie viel für meine Mitmenschen? u. v. m. Lebe Balance, die Gesundheitsaktion für psychische Gesundheit wurde exklusiv für die AOK Baden-Württemberg von einem Team namhafter Forscher und Psychologen rund um Prof. Bohus, entwickelt.



11.30– **Kurze praktische Übung zur Achtsamkeit** im Anschluss an den Vortrag  
11.40 Uhr Bettina Werner, Betriebliche Beratung  
Aula

### 11.45– Die Praxis der Achtsamkeit (MBSR)

13.15 Uhr Workshop von Bettina Werner  
Aula  
Mindfulness Based Stress Reduction – wie Sie nachhaltig etwas für Ihre Gesundheit tun können mit Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

11.45– **„So habe ich das (nicht) gemeint“**  
13.15 Uhr **– Sicher kommunizieren**  
Raum 221 **im interkulturellen Kontext.**

Workshop von Gesa Krämer, consilia cct:  
create culture together

Gesa Krämer zeigt anhand von Fallbeispielen auf, wie individuelle und kulturelle Kommunikationsstile wirken und die Beziehungen auf allen Kanälen



beeinflussen. Durch praktisches Ausprobieren und Austausch gibt es Hilfestellungen für die tägliche Arbeit.

### 11.45– **„Gesund & vital essen – Tipps & Tricks aus der Praxis für die Praxis“**

12.45 Uhr Vortrag Enrico Steuer,  
Mittl. HS Institute of Culinary Art

Die Empfehlungen für eine gesunde Ernährung werden immer verwirrender und der Endverbraucher tut sich zunehmend schwerer, zwischen guten und schlechten Empfehlungen zu unterscheiden. Enrico Steuer vermittelt verständlich und in bildhafter Art und Weise die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit.



14.15– **Erfolgreich kommunizieren und führen in internationalen Forschungsprojekten**  
15.45 Uhr  
Raum 221

Workshop für Wissenschaftler und Führungskräfte von Gesa Krämer

Wo und wie beeinflussen Kulturen unsere Kommunikation im beruflichen Alltag? Es werden Grundzüge der interkulturellen Kommunikation vermittelt. Sie erhalten Anregungen, wie Sie Feedback in Forschungsprojekten und für Ihre internationalen Mitarbeiter gestalten können.

14.00– **Gesund und fit durch Herbst und Winter**

14.30 Uhr Vortrag von Dr. Andrea Stahl,  
Mittl. HS Medizinische Dienste

Energie und Lebenslust contra Winterblues, Erkältung, Winterspeck – was die kalte Jahreszeit dem Menschen abverlangt und welche Vorgänge im Organismus ablaufen wird aus ärztlicher Sicht erläutert und es werden daraus Tipps abgeleitet, wie man gesund durch den Winter kommt.

14.45– **Information zu Betsi – dem Präventionsprogramm der DRV**  
15.00 Uhr  
Mittl. HS Kurzvortrag von Dr. Denise Kurali,  
Medizinische Dienste

## MARKTPLATZ GESUNDHEIT von 09.30 Uhr bis 15.30 Uhr

**Gesundheitsberatung** (Medizinische Dienste)  
Messung von Blutdruck, Lungenfunktion, Blutzucker und BMI

**Rückendiagnostik** (Techniker Krankenkasse)  
Mit dem Back Check wird die Haltekraft der Bauch- und Rückenmuskeln gemessen. In der anschließenden Beratung erfahren Sie, wie Sie eine harmonisch trainierte Rumpfmuskulatur erreichen.

**„Denk an mich.“ Dein Rücken**  
(Unfallkasse Baden-Württemberg)  
Die aktuelle Kampagne der Unfallkasse BW. An unterschiedlichen Übungsstationen (Pedalos zur Stabilisation, Koordination und Kräftigung) können Sie den gesamten Haltungs- und Bewegungsapparat trainieren. Mehr unter [www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de)

**Betsi – das Präventionsprogramm der DRV**  
(Ambulantes Zentrum am Entenfang GmbH)  
Betsi (Beschäftigungsfähigkeit teilhabeorientiert sichern) soll die Erwerbsfähigkeit erhalten und die Gesundheit und Lebensqualität langfristig verbessern (siehe auch Kurzvortrag um 14.45 Uhr).

**Körperanalyse** (IDAG GmbH)  
Die Körperanalyse ermittelt die individuelle Verteilung körpereigener Strukturen (u. a. Körperfett, Muskelmasse); inkl. Beratung