

Kurz und bündig in 30 Minuten

mittags-info

am Dienstag

Programm für das Sommersemester 2018

Mittwoch, 30.05.2018, 13.00 -13.30 Uhr
Hörsaal W04 1-162 (Campus Wechloy)

Achtsam und gelassen den Herausforderungen im beruflichen Alltag begegnen – gewusst wie!

Birgit Gerdes, Business Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Hilfreiche Tipps und Strategien für den Berufsalltag, um ganz ohne Ärger wirksam das zu ändern, was man ändern kann. Im Kurzvortrag geht es darum, Störfaktoren zu erkennen und gelassen und lösungsorientiert, auch in Konfliktsituationen, darauf zu reagieren. Sie werden erfahren, wie man mit wirksamen Strategien für den Alltag den üblichen Ärger überwinden kann und kleine praktische Übungen aus dem Achtsamkeitstraining kennenlernen.

Mittwoch, 20.06.2018, 13.00-13.30 Uhr
Bibliothekssaal (Campus Haarentor)

Aluminium in der Ernährung

Sebastian Münz, Oecotrophologe, Jade Hochschule

Die Frage nach der Gefährlichkeit der Aluminiumaufnahme in den menschlichen Organismus geistert immer wieder durch die Medien. Die einen schüren Panik, die anderen wiegeln ab. Wie soll man also mit dem Problem umgehen? Soll die Aluminiumfolie verschwinden, sind Getränke aus Alu-Dosen wirklich gefährlich? Dieser Vortrag versucht das Thema differenziert zu betrachten und Aufschluss darüber zu geben, wie man unnötige Risiken vermeiden kann.

Mittwoch, 11.07.2018, 13.00-13.30 Uhr
Bibliothekssaal (Campus Haarentor)

„Demenz können wir nicht heilen, aber die Auswirkungen lindern!“

Vorstellung der Demenz-Informations- und Koordinationsstelle Oldenburg DIKO

Ute Richwien-Emken, Heilpädagogin/Business Coach

Im Mittelpunkt der mittagsinfo steht das Thema Demenz, der Umgang mit Demenzbetroffenen und das Angebot der 2017 gegründeten Koordinationsstelle DIKO. Die DIKO ist ein erster Anlaufpunkt für Rat- und Hilfesuchende. Sie unterstützt Demenzbetroffene und ihre Angehörigen durch individuelle Beratung und Weitervermittlung. Die Gespräche bei der DIKO erfolgen kostenlos und unabhängig, ganz gleich, ob es dabei um eine erste Orientierung, eine ambulante Betreuung, die Unterbringung in einer Wohngemeinschaft oder um die Wahl einer passenden Pflegeeinrichtung geht.

Mittwoch, 26.09.2018, 13.00 – 13.30 Uhr
Hörsaal W04 1-171 (Campus Wechloy)

„Du Opfer!“

Wie schütze ich Kinder und Jugendliche vor Cybermobbing und sexualisierter Gewalt im Internet?

Kerstin Koletschka, Wildwasser Oldenburg e.V.,
Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt, (Online-) Beraterin, Fachberaterin für Psychotraumatologie

Die Nutzung des Internets ist mittlerweile für alle Kinder und Jugendlichen zu einer Selbstverständlichkeit geworden. Zum Ende der Grundschulzeit sind heute fast alle Kinder online und knapp drei Viertel besitzen bereits ein eigenes Smartphone. Viele Kinder lernen ganz selbstverständlich, Medien zu bedienen und zu nutzen. Die mediale Veränderung stellt eine neue Herausforderung dar, die Fragen bezüglich der Medienerziehung aufwirft und besondere Anforderungen an Kitas, Schulen und den Jugendmedienschutz stellt. Der Vortrag wird über Cybermobbing, Cybergrooming und Sexting aufklären und geeignete Hilfsmöglichkeiten für Betroffene und deren Bezugspersonen aufzeigen.

Im Rahmen der Personalweiterbildung greifen wir Themen rund um Gesundheit, Prävention und Vereinbarkeit von Familie und Beruf auf. Eingeladen sind alle Hochschulangehörigen.

Eine Anmeldung zu den Veranstaltungen ist nicht erforderlich.

Kontaktadresse: claudia.batisweiler@uni-oldenburg.de



Personal- und Organisationsentwicklung



Gesundheitsmanagement



Familiengerechte Hochschule

