



Psychische Gesundheit im Fokus

Gut aufgestellt im Arbeitsleben

Psychische Erkrankungen und Belastungen haben in den letzten Jahren stark zugenommen und spielen auch im Arbeitsleben eine immer größere Rolle. Die Universität Oldenburg widmet diesem wichtigen Thema deshalb erneut eine Veranstaltungsreihe: Im Oktober finden verschiedene Angebote statt, um einen bewussteren Umgang mit der psychischen Gesundheit zu fördern.

Die Veranstaltungsreihe richtet sich an alle Beschäftigten aus Wissenschaft und Verwaltung und lädt zu einem vielseitigen Programm mit Workshops, Vorträgen und Check-ups ein. Schön, wenn Sie auch dabei sind!

Jetzt anmelden!

[uol.de/peoe/gesundheitsmanagement/
psychische-gesundheit-im-fokus](https://uol.de/peoe/gesundheitsmanagement/psychische-gesundheit-im-fokus)

Bei Fragen oder Anmerkungen wenden Sie sich an
gesundheitsmanagement@uol.de



Workshops

Donnerstag, 09.10., 08:30 – 13:30 Uhr



Work-Life-Sleep-Balance

Nadine Wollenhaupt, Body & Mind-Mentorin, über die Techniker Krankenkasse

Mittwoch, 15.10., 15:30 – 17:00 Uhr



Einstieg in das MBSR-Achtsamkeitstraining

Ein zweiteiliger Workshop, Teil 1

Mittwoch, 29.10., 15:30 – 17:00 Uhr

Teil 2

Doris Ciencala, Psychologin

Donnerstag, 16.10., 10:00 – 12:00 Uhr



Handlungsstrategien im Umgang mit Erschöpfung

Gesunde Grenzen setzen, innere Stressoren bewältigen und die eigenen Akkus bewusst aufladen

Dr. Nadine Binder, Psychologin

Dienstag, 21.10., 10:00 – 12:00 Uhr



Selbstfürsorge in der Arbeitswelt

Für mehr Balance und Resilienz im Berufsleben

Christina Hocke, Dipl.-Psychologin

Donnerstag, 23.10., 09:00 – 10:30 Uhr



Psychische Gesundheit trotz Krisenzeiten

Katharina Mikus, Dipl.-Psychologin

Vorträge

Mittwoch, 08.10., 10:00 – 11:00 Uhr



Erschöpfung verstehen und bewältigen

Dr. Nadine Binder, Psychologin

Montag, 27.10., 9:00 – 10:00 Uhr



Mindful Media – Achtsamer Umgang mit digitalen Medien

Nadine Wollenhaupt, Body & Mind-Mentorin, über die Techniker Krankenkasse

Mittwoch, 29.10., 10:00 – 11:30 Uhr



Wertschätzend, motivierend, klar – Gewaltfreie Kommunikation im Berufsalltag

Tomma Hangen, Sprechwissenschaftlerin

Telefonsprechstunde

Montags und mittwochs, 13:00 – 14:00 Uhr



Ausnahme 27.10.: 10:00 – 11:00 Uhr

Telefonsprechstunde: Beratung und Coaching für Beschäftigte

Weitere Informationen unter uol.de/beratung-und-coaching

Dr. Astrid Beermann und Jutta Vaihinger, Beraterinnen der Universität Oldenburg

Check-up-Angebote

Donnerstag, 02.10., 9:00 – 17:00 Uhr



Campus Haarentor

Pupillographie/Schlafanalyse

GiB – Gesundheit in Bewegung, über die Techniker Krankenkasse

Donnerstag, 23.10., 9:00 – 17:00 Uhr



Campus Haarentor

EMG-Muskeltonusmessung

GiB – Gesundheit in Bewegung, über die Techniker Krankenkasse

Montag, 06.10.2025, 9:00 – 17:00 Uhr



Campus Wechloy

Pupillographie/Schlafanalyse

GiB – Gesundheit in Bewegung, über die Techniker Krankenkasse

Dienstag, 07.10.2025, 9:00 – 17:00 Uhr



Campus Wechloy

EMG-Muskeltonusmessung

GiB – Gesundheit in Bewegung, über die Techniker Krankenkasse



Digitales Angebot



Angebot in Präsenz

Die Anmeldung erfolgt über PEOE.IP.



Gesunde Universität
Gesundheitsmanagement

Weitere Veranstaltungen zur bundesweiten „Woche der Seelischen Gesundheit“ im Zeitraum vom 10. bis 20. Oktober finden Sie hier:

[Woche der Seelischen Gesundheit – Aktionsbündnis Seelische Gesundheit](#)