

Mitarbeiter stärken
UPGRADE



Weitere Info zu Inhalten und Terminen

Dr. Sarah Schröer (Prävention und Gesundheitsförderung, IMIBE)

☎ 723 77 243

✉ sarah.schroeer@uk-essen.de

Nadine Sennewald (ISI e.V.)

☎ 0173 52 16 851 oder 0203 36 35 26 83

✉ n.sennewald@soziale-innovationen.de

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung unter
gesundheitsfoerderung.imibe@uk-essen.de

☎ 723 77 243 (8 bis 16 Uhr)

Terminwünsche versuchen wir, wenn möglich, zu berücksichtigen.

Der Arbeitgeber erfährt durch uns nicht von der Teilnahme.

Durchführung: ISI Institut für soziale Innovationen e.V. in Kooperation mit der Bildungsakademie



Universitätsmedizin Essen

Universitätsklinikum

Institut für Medizinische Informatik,
Biometrie und Epidemiologie (IMIBE)

Institut **ISI**
für soziale Innovationen e.V.



Sich mal anders stärken

Ein Angebot für Beschäftigte der UME

- Neue Perspektiven entdecken
- Die eigenen Kräfte aktivieren
- Inneren Stärke aufbauen und pflegen
- Belastungen erkennen
- Konfliktsituationen bewältigen
- Trauer und Verlust verarbeiten

Sich mal anders stärken



Die Arbeit im Krankenhaus stellt besonders hohe Anforderungen an die Beschäftigten. Eine chronische Überlastung oder zusätzliche Belastungen bei der Arbeit oder im Privatleben haben oft früher oder später gesundheitliche Folgen.

Wir unterstützen Sie dabei, Ihre innere Stärke, Selbstsicherheit und ihre Ressourcen zu stärken, um z.B. Belastungen zu erkennen und mit ihnen umzugehen. Dies geschieht in kleinen Gruppen, beim gemeinsamen Gestalten und Bewegen oder auch in Gesprächen. Das Angebot setzt keinerlei Kenntnisse voraus, die Wahl der Ausdrucksform liegt bei Ihnen, je nach Stimmung und Neigung.

Machen Sie sich hier einen ersten Eindruck und erfahren Sie, was Kolleginnen und Kollegen von dem Angebot berichten:



QR-Code zum Info-Film
(<https://www.youtube.com/watch?v=9JskQtsqOGQ>)

- Für alle Beschäftigten der UME
- Die Teilnahme ist kostenlos und wird als Dienstzeit angerechnet.
- Ein Kurs besteht aus zwei Einheiten, jeweils freitags von 9 bis 16 Uhr, im Abstand von zwei bis vier Wochen
- Beginn: Freitag, 20.08.2021 bis vorerst Juni 2022 (Anmeldungen sind laufend möglich!)
- Pro Gruppe 6 bis 10 Personen
- Ort: Räume der UME (auf Wunsch ggf. in Duisburg bei ISI e.V. möglich)

Hinweis/Bitte:

Das Kurskonzept basiert auf dem Forschungsprojekt „UPGRADE. Kreative Stärkungsgruppen für Beschäftigte im Gesundheitswesen“. Um ein solches Angebot dauerhaft zu finanzieren, wird eine begleitende Studie durchgeführt.

Die Teilnehmenden werden daher gebeten, zu zwei Zeitpunkten einen begleitenden Fragebogen - Online oder Papier – auszufüllen. Sie erhalten selbstverständlich weitere detaillierte Informationen zur Studie und zum Datenschutz.

Gefördert durch:

