

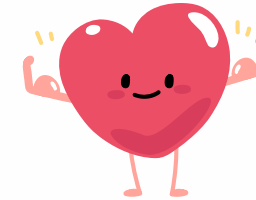
MENTAL HEALTH DAY

PROGRAMM & ANGEBOTE



10:00-11:00	10:30-11:00 Uhr Praxisübung I SSC/ R21 "Achtsamkeit im Alltag" Studienberatung	10:30-11:30 Uhr Kurzworkshop I SSC/R30 "Positive Gewohnheiten" Charlotte Kaspari (AOK)		10:30-11:20 Uhr Hochschulsport I Geb.24.21.U1.60 Qigong Harald Aichlseder <i>ohne Anmeldung</i>	von 10:00 - 15:00 Uhr: auf dem SSC-Vorplatz : • Mitmach-Aktionen • Smoothie Beverage Bike & auf der Multifunktionsfläche im SSC: • Infowände sowie Infostände • Schlafanalyse • Mitmach-Aktionen
11:00-12:00	12:00-12:45 Uhr Impulsvortrag I SSC/R21 "Im Schlaf durchs Studium?" Dr. Thomas Muth (Medizinische Fakultät)		11:00-12:00 Uhr Austausch I Ort tbd Zuhörbank Psych.Beratung/ ESG	11:30-12:20 Uhr Hochschulsport I Geb.24.21.U1.60 Atme mal ! Breathwork nach Jon Paul Crimi Prof. Dr. Andrea Germer <i>Bitte anmelden: germer@hhu.de</i>	
12:00-13:00	12:00-12:45 Uhr Impulsvortrag I SSC/R21 "Digitale Gesundheitsangebote wie Apps im Bereich E-Mental-Health" PD Dr. Jennifer Apolinário-Hagen (Medizinische Fakultät)		12:00-13:00 Uhr Austausch I Ort tbd Zuhörbank Psych.Beratung/ KHG		
13:00-14:00	13:00-13:45 Uhr Impulsvortrag I SSC/R21 "Umgang mit Lernstress: Perfektionismus und Prokrastination" Benjamin Dickmann, Lisa Garcia (Klinische Psychologie)	13:30-14:30 Uhr Kurzworkshop I SSC/R30 "Gesunde Beziehungen" Charlotte Kaspari (AOK)		13:30-14:20 Uhr Hochschulsport I Geb.24.21.U1.60 Meditation & Yoga Alexandra Habet <i>ohne Anmeldung</i>	
14:00-15:00	14:00-15:00 Uhr Impulsvortrag I SSC/R21 "Gewaltfreie Kommunikation: Wie Worte Dein Wohlbefinden stärken" Eliane Matthies (Studienberatung)				





"Im Schlaf durchs Studium?"	Dr. Thomas Muth (Medizinische Fakultät)	So einfach ist es leider nicht. Warum es - auch für das Studium - wichtig ist gut und ausreichend zu schlafen, erfahren Sie in diesem Impulsvortrag. Nehmen Sie außerdem praktische Impulse mit, was für einen gesunden Schlaf hilfreich ist.
"Digitale Gesundheitsangebote wie Apps im Bereich E-Mental-Health"	PD Dr. Jennifer Apolinário-Hagen (Medizinische Fakultät)	Digitale Angebote können helfen, mit Stress im Studium und Alltag besser umzugehen – doch welche Apps sind wirklich fundiert? Dieser Vortrag gibt eine erste Orientierung und zeigt, worauf es bei der Suche nach und Auswahl von qualitätsgesicherten E-Mental-Health-Angeboten ankommt.
"Umgang mit Lernstress: Perfektionismus und Prokrastination"	Benjamin Dickmann, Lisa Garcia (Klinische Psychologie)	Ansprüche an sich selbst zu haben, ist grundsätzlich nicht verkehrt – im Gegenteil! Doch wenn Perfektionismus dazu führt, dass Prüfungsvorbereitungen, das Schreiben von Hausarbeiten und andere universitäre Aufgaben immer wieder aufgeschoben werden und dadurch übermäßiger Stress entsteht, ist es ratsam, die eigene Grundhaltung zu hinterfragen. In diesem Vortrag werden Prokrastination und Perfektionismus beleuchtet sowie Impulse für den Umgang mit beidem gegeben.
"Gewaltfreie Kommunikation: Wie Worte Dein Wohlbefinden stärken"	Eliane Matthies (Studienberatung)	Unsere Art zu kommunizieren beeinflusst nicht nur unsere Beziehungen, sondern auch unser emotionales Wohlbefinden. In diesem Vortrag lernen Sie, wie Gewaltfreie Kommunikation hilft, achtsamer und klarer zu kommunizieren, Missverständnisse zu vermeiden und zwischenmenschliche Beziehungen stressfreier zu gestalten.





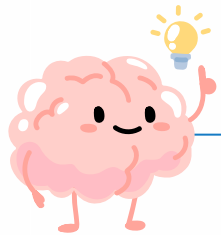
"Positive Gewohnheiten"

Charlotte Kaspari
(AOK)

Routinen und Automatismen prägen das menschliche Dasein und oft bestimmen unbewusste Gewohnheiten unseren Alltag. Doch welchen Einfluss haben diese Gewohnheiten wirklich auf unser Verhalten und unser Leben? Unser Vortrag "Gewohnheiten" lädt Sie ein, hinter die Kulissen Ihrer täglichen Muster zu blicken. Wir enthüllen, wie tief verwurzelte Gewohnheiten unsere Entscheidungen, Handlungen und letztlich unseren Erfolg beeinflussen können. Erfahren Sie, wie Sie alte Muster durchbrechen und neue, förderliche Gewohnheiten etablieren können, die Sie auf Ihrem Weg zum (beruflichen) Erfolg unterstützen.

Inhalte

- Tiefgreifende Einblicke in die Psychologie der Gewohnheiten
- Interaktive Reflexionsübungen zu Ihren eigenen Gewohnheiten
- Praktische Tipps und Strategien, um positive Gewohnheiten zu festigen und hinderliche Muster zu durchbrechen.



"Gesunde Beziehungen"

Charlotte Kaspari
(AOK)

In einer Zeit, in der zwischenmenschliche Beziehungen oft durch Technologie und Hektik des Alltags beeinflusst werden, wird die Pflege gesunder Beziehungen immer wichtiger. Unser Vortrag "Gesunde Beziehungen" beleuchtet die tiefgreifende Bedeutung sozialer Bindungen für unser Wohlbefinden. Doch was sind die Schlüsselzutaten für eine gesunde Beziehung? Wir erarbeiten zusammen die Komponenten, welche essentiell für gesunde zwischenmenschliche Beziehungen sind. Darüber hinaus bieten wir praktische Methoden, um diese Bindungen zu pflegen, mit einem besonderen Fokus auf Wertschätzung und liebevolle Güte. Entdecken Sie, wie Sie Ihre Beziehungen stärken, vertiefen und in einer Welt voller Ablenkungen authentisch bleiben können.

Inhalte:

- Einblicke in die Rolle sozialer Beziehungen für unsere Gesundheit
- Erkundung der Grundlagen gesunder Beziehungen
- Praktische Übungen zur Kultivierung von Wertschätzung und liebevoller Güte
- Werkzeuge und Strategien zur Pflege und Vertiefung von Beziehungen
- Praktische Tipps und weiterführende Informationen für den Aufbau gesunder Bindungen.

