

**GESUND  
HEITS  
CAMPUS**

UNIVERSITÄTSMEDIZIN  
FRANKFURT RHEIN-MAIN

**UNIVERSITÄTS  
MEDIZIN FRANKFURT**  
GOETHE-UNIVERSITÄT



# MEIN VERANSTALTUNGS- KALENDER 2/2024

Entdecken und nutzen Sie Ihre Fortbildungs- und Gesundheitsangebote – hier in der Universitätsmedizin Frankfurt.



# Mein Veranstaltungskalender 2/2024

Entdecken und nutzen Sie Ihre  
Fortbildungs- und Gesundheitsangebote –  
hier in der Universitätsmedizin Frankfurt.

# Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,

wir hier an der Universitätsmedizin Frankfurt sorgen uns tagtäglich um das Wohlergehen anderer. Sie als unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen dabei für unsere ausgezeichnete medizinische Versorgung sowie Forschung und Lehre auf höchstem Niveau. In unserem neuen Veranstaltungskalender finden Sie alle Fort- und Weiterbildungs- sowie Gesundheitsangebote, mit denen Sie sich berufliche wie privat weiterentwickeln können:

Entdecken Sie unsere internen Qualifizierungsschulungen – z. B. Deutsch- und IT-Kurse, Kommunikationsworkshops oder Kurse zu fachlichen Themen –, unser breites Angebot an berufsspezifischen Weiterbildungen, Veranstaltungen speziell für Führungskräfte und unsere vielfältigen Angebote der Gesundheitsförderung in Kooperation mit der AOK Hessen.

Atmen Sie durch, nehmen Sie sich Zeit, suchen Sie sich Ihre passenden Veranstaltungen für das zweite Halbjahr 2024 und starten Sie durch.



Herzlichst,  
**Prof. Dr. Jürgen Graf**  
Ärztlicher Direktor und Vorstandsvorsitzender

## Gesundheit treibt uns an. Denn aus Wissen wird Gesundheit.

Die Universitätsmedizin Frankfurt hat sich der Forschung, Lehre und exzellenten Krankenversorgung verschrieben. Um diese Ziele erreichen zu können, fördern wir aktiv die Weiterbildung und Gesundheit unserer Beschäftigten. Das Wohlbefinden jeder und jedes Einzelnen stärkt die Universitätsmedizin als Ganzes in seiner Mission. Mit unserem umfassenden Angebot an Pflichtschulungen, der verschiedenen Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten des Gesundheitscampus sowie mit unserer betrieblichen Gesundheitsförderung bieten wir Ihnen die Chance, sich hier an Ihrem Arbeitsplatz weiterzubilden und Ihre Fähigkeiten zu stärken. Mit der AOK Hessen hat die Universitätsmedizin zudem einen starken Partner aus dem Gesundheitswesen gewonnen. Unser gemeinsames Ziel: allen Beschäftigten ein vielfältiges Ausgleichsprogramm zu bieten. Auch im zweiten Halbjahr 2024 finden Sie in dieser Broschüre wieder ein vielfältiges Programm. Jetzt sind Sie dran! Wählen Sie Ihre individuellen Kurse aus, melden Sie sich an und starten Sie durch!

# Inhaltsverzeichnis

## Ihr Weg zur Anmeldung

10

## Pflichtschulungen

12

Gesetzliche Vorgaben – Onlineschulungen in roXtra	14
Gesetzliche Vorgaben – Präsenzs Schulungen	
Brandschutz Praxis	16
Kurs zur Aktualisierung der Fachkunden und der Kenntnisse im Strahlenschutz <b>E</b>	18
Pflegerisches Zytostatika Management	20
Interne Qualitätssicherungsvorgabe – Onlineschulungen in roXtra	22
Interne Qualitätssicherungsvorgabe – Präsenzs Schulungen	
Haftungsrecht und Delegation für den Pflegedienst	24
Juristische Herausforderungen für den ärztlichen Dienst	26
Reanimation – Basistraining intern	28
Reanimation – erweitertes Training intern	30
Schulung für Beauftragte	32
Praxisanleitungsschulungen	34

## Führung und Management

36

Führungskräfte-BasisProgramm	38
Führungskräfte-Update 2024	40
Mitarbeiterjahresgespräche führen	42
Empowerment	44
Wie verdienen wir in der Universitätsmedizin Frankfurt unser Geld?	46

Tour de BEM – Rund um das Betriebliche	
Eingliederungsmanagement	48
Konfliktmanagement in Teams <b>E</b>	50
Gemeinsam mehr erreichen: So begeistern Sie Ihr Team	52
Positiver Umgang mit Widerstand <b>E</b>	54
Arbeitsrecht – Alles, was Sie wissen müssen	56

## Qualifizierungsangebote

58

EDV-Anwendungen	
roXtra Anwenderschulungen	60
Typo3 CMS Anwenderschulung	62
Sprachen – Deutsch <b>E</b>	64
Qualitätssicherung und Risikomanagement	
Prozess Qualitätssicherung Dekubitüs	
inkl. Dokumentation in Orbis	66
QMB-Schulung	68
CIRS-Beauftragten Workshop	70
Kommunikation und Zusammenarbeit	
Rollengerechte Kommunikation mit Patientinnen und Patienten sowie Angehörigen <b>E</b>	72
Breaking bad news in der Onkologie <b>E</b>	74
Raus aus der Konflikt-Trance! <b>E</b>	76
Techniken der wertschätzenden Kommunikation <b>E</b>	78
Fit für das Mitarbeiterjahresgespräch	80
Feedback- und Fehlerkultur lebendig gestalten	82
Deeskalation to go	84
Mobbing – erkennen, verstehen, handeln	86

Fachliche Themen		<b>Gesundheitsförderung</b>	<b>112</b>
Distress Screening in der Onkologie	88	AOK-Grußwort	114
Expertenstandards: Dekubitus, Ernährung, Schmerz, Sturz	90	Gelassen mit Stress umgehen – Entspannung	116
Kompression: Theorie und Praxis <b>E</b>	92	Meditations- und Achtsamkeits-App 7Mind	118
Trachealkanülenmanagement <b>E</b>	93	Tai Chi	120
Wundmanagement <b>E</b>	94	Qigong	122
Gesundheitscampus: Fachweiterbildung für Pflegefachpersonen	96	AOK –Yogazeit: Hatha-Yoga – Grundkurs für Einsteiger	124
Onboarding		Burn-out-Prävention	126
Einführungsveranstaltung für neue Beschäftigte	98	AOK –Yogazeit: Hatha-Yoga – Yoga für Männer	128
Einführung internationaler Fachkräfte	100	AOK –Yogazeit: Hatha-Yoga – Kurs für Wiederholende	130
Organisation und Steuerung im Krankenhaus		Richtig erholen, Ressourcen stärken	132
Wie verdienen wir in der Universitätsmedizin Frankfurt unser Geld?	102	AOK – Yogazeit: Hatha-Yoga – Intensivkurs	134
Vergaberecht für Bedarfsstellen	104	Chemie des Glücks – Wie Sie die Chemie Ihres Gehirns verändern und wahre Gelassenheit erfahren	136
Pflegepersonalbedarfsbemessung nach PPR 2.0	106	Zeit- und Selbstmanagement	138
Umsetzung TV-E in ATOSS für Führungskräfte in der Pflege	108	Geschick bewegen	140
Pflegeplanung und Dokumentation		AOK – Functional Training	142
Dekubitus in der Pflege	110	AOK – Mini Moves: Mein Krafttraining für die Tiefenmuskulatur	144
		Krav Maga – Selbstverteidigung für Frauen	146
		Back Attack	148
		Pausenfit	150
		AOK – Faszien-Fit	152
		Stand-Up-Paddling auf dem Main	154
		Büroergonomie	156
		Hebe-Trage-Training für den Pflegebereich	158
		Lecker und gesund essen	160
		Koch-Workshop: Kräuter – Mein Salz in der Suppe	162
		Gesund leben mit weniger Salz	164



# Ihr Weg zur Anmeldung

## **INTERN: FÜR BESCHÄFTIGTE DER UNIVERSITÄTSMEDIZIN FRANKFURT**

### **Wo finde ich die Veranstaltungs- und Schulungsangebote und kann mich anmelden?**

Das gesamte Programm finden Sie digital im Portal Self Service Personal unter Seminar- und Veranstaltungsmanagement.



Das Icon zum Öffnen des Self Service Portals ist auf Ihrem Desktop hinterlegt.

<https://sapprdhcm.intra.kgu.de:1081/sap/bc/ui2/flp>

### **Was ist das Self Service Personal und wie funktioniert es?**



Für eine Einführung in die Funktionsweise des Self Service Personal finden Sie hier ein kurzes Erklärvideo:

<https://ccmdict1.kgu.de/ssp>

### **An wen kann ich mich bei Fragen wenden?**

Bei Rückfragen zu den Angeboten, zur Anmeldung oder zur Durchführung der Pflichtschulungen in roXtra wenden Sie sich bitte an:

[innerbetriebliche.fortbildung@unimedizin-ffm.de](mailto:innerbetriebliche.fortbildung@unimedizin-ffm.de); weiterführende

Informationen finden Sie hier:



Bei Fragen zur Gesundheitszeit: lesen Sie die FAQ „meine Gesundheitszeit“

<https://ccmdict3.kgu.de/mg>

oder wenden sich direkt an Dezernat Personal –



Abteilung Personalentwicklung und Gesundheitsmanagement: [bgf@unimedizin-ffm.de](mailto:bgf@unimedizin-ffm.de)

<https://ccmdict3.kgu.de/mg>

### **Stornierung meiner Anmeldung:**

Sobald absehbar ist, dass Sie aus dienstlichen oder persönlichen Gründen verhindert sind, stornieren Sie bitte schnellstmöglich Ihre Anmeldung im Self Service Portal unter der Rubrik „Buchungen“. So tragen Sie zu einer maximalen Auslastung der Platzkapazitäten bei und ermöglichen Kolleginnen und Kollegen das Nachrücken von der Warteliste.

## **EXTERNE: FÜR INTERESSIERTE PERSONEN VON AUSSERHALB**

Die Schulungsangebote für extern Interessierte sind im Inhaltsverzeichnis und im Programm gekennzeichnet **E**. Das Anmeldeformular finden Sie hier:



[ukf-und-du.de/dokumente/anmeldeformular\\_extern.pdf](https://ukf-und-du.de/dokumente/anmeldeformular_extern.pdf)

Bitte senden Sie das ausgefüllte Anmeldeformular an:

[nicole.bals-martin@ukffm.de](mailto:nicole.bals-martin@ukffm.de) oder [doerte.gesell@ukffm.de](mailto:doerte.gesell@ukffm.de)

# Pflichtschulungen





## Gesetzliche Vorgaben – online in roXtra

Bitte entnehmen Sie Ihrem Self Service Portal / Seminar- und Veranstaltungsmanagement, welche Schulungen Sie absolvieren müssen. Sie finden alle Informationen unter dem Icon „Pflichtfortbildungen“ (Anzeige bis 90 Tage vor Ablauf der Schulung).

**Folgende gesetzlich vorgeschriebenen Pflichtschulungen werden online in roXtra angeboten:**

- Antibiotic Stewardship
- Arbeitssicherheitsunterweisungen für:  
Administration, Kliniken, Labor und Werkstätten
- Hygienemanagement: Basishygiene Krankenversorgung  
und für patientenferne Bereiche
- Brandschutz Theorie
- Datenschutz
- Gefahrgut
- Hämotherapie Basiswissen
- Zytostatika-Update

### **IHR NUTZEN**

- Sie können jederzeit über unser Self Service Portal die dort hinterlegten roXtra-Links aufrufen. Dort finden Sie Schulungsunterlagen, Videos und Multiple-Choice-Fragen.

### **IHR AUFWAND**

- etwa 30 Min. pro Schulung



## Brandschutz Praxis

## Sorgen Sie für Sicherheit in Gefahrensituationen.

Erlernen Sie die wichtigsten Techniken im Umgang mit Brandfällen.

### INHALT

- Der Kurs vermittelt praxisorientiertes Wissen über den sicheren Umgang mit Löschdecken und Feuerlöschgeräten für den Fall eines Brandes.
- Sie bekommen eine Einführung in Methoden zur Brandbekämpfung unter Verwendung tragbarer Feuerlöscher.

### IHR NUTZEN

- Dieser Kurs vermittelt Ihnen einen souveränen Umgang mit gefährlichen Brandsituationen. Sie lernen, wie Sie in einem solchen Fall Feuer löschen und zur Sicherheit beitragen können.

### IHR AUFWAND

- 1 × 1 h Teilnahme an der Veranstaltung

### KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Leitung: Siegfried Kinz, Brandschutzbeauftragter der Universitätsmedizin Frankfurt
- Präsenzschtung im Fuhrpark (Innenhof der Häuser 65 und 66)
- Termine: jeweils im Wechsel vormittags 08:00-09:00 Uhr, 09:30-10:30 Uhr, 11:00-12:00 Uhr und nachmittags 12:30-13:30 Uhr, 14:00-15:00 Uhr, 15:30-16:30 Uhr an folgenden Tagen: 17.07., 13.08., 14.08., 17.09., 18.09., 15.10., 16.10., 19.11., 20.11., 17.12. oder 18.12.2024



E

## Kurs zur Aktualisierung der Fachkunden und der Kenntnisse im Strahlenschutz

### Frischen Sie Ihr Wissen auf und erlangen Sie neue Kenntnisse zum Strahlenschutz.

Tauchen Sie entsprechend der gesetzlichen Grundlagen tiefer in das Thema ein und erlangen Sie nicht nur praktische Handlungsanweisungen, sondern auch ein fundiertes physikalisches Verständnis. Dieser Kurs geht auf alle Aspekte des Strahlenschutzes ein.

#### INHALT

- Sie erlernen allgemeine physikalische Grundlagen im Strahlenschutz.
- Sie bekommen eine Einführung in die rechtlichen Grundlagen des Strahlenschutzgesetzes und der Strahlenschutzverordnung.
- Sie lernen Strahlenschutzaspekte in der Radiologischen Diagnostik, in der Nuklearmedizin und in der Strahlentherapie kennen.
- Sie erlernen rechtliche Grundlagen und Prüfmethode zur Qualitätssicherung in der Röntgendiagnostik.
- Sie bekommen Einblick in den Umgang mit offenen radioaktiven Stoffen.

#### IHR NUTZEN

- Der Kurs dient zur Aktualisierung der erforderlichen Fachkunde und Kenntnisse im Strahlenschutz nach § 48 und § 49 (3) Strahlenschutzverordnung und wird stets an die neuesten Fachkunderichtlinien angepasst.

#### IHR AUFWAND

- 1 × 1,5 Tage Teilnahme an der Veranstaltung

#### KURSAFKTEN

- Für Ärzte, die ionisierende Strahlung an Patientinnen und Patienten anwenden möchten, für MTRAs, Medizinphysik-Expertinnen und -Experten sowie für Strahlenschutzbeauftragte
- Für intern Beschäftigte kostenlos
- Auch für externe Interessierte geeignet
- Leitung: Dr. Helge Klingler, Strahlenschutzbevollmächtigter
- Präsenzveranstaltung: Haus 22-2
- Anmeldung über: [maria.kaiser@kgu.de](mailto:maria.kaiser@kgu.de) oder [maria.kaiser@ukffm.de](mailto:maria.kaiser@ukffm.de)
- Termine: 01.11.2024, 16:15-19:45 Uhr und 02.11.2024, 08:30-18:00 Uhr



## Pflegerisches Zytostatika Management

# Umfassende Informationen über Wirkungen und Nebenwirkungen von Zytostatika

Erlernen Sie den sicheren Umgang mit Zytostatika und zytostatikahaltigen Substanzen. Reduzieren Sie Risiken und steigern Sie die Sicherheit der Patientinnen und Patienten.

### INHALT

- In diesem Kurs erlernen Sie die verschiedenen Schritte der Therapieplanung und erfahren, wie die Supportiv-Therapie wirkt.
- Sie gewinnen umfassende Informationen zu Wirkungen und Nebenwirkungen von Medikamenten.
- Sie lernen verschiedene Applikationswege und Venenkathetersysteme kennen.
- Erfahren Sie außerdem mehr zu rechtlichen Vorgaben und Aspekten der Haftpflichtversicherung und zur Meldung unerwünschter Ereignisse.

### IHR NUTZEN

- Sie erhalten eine Schulung auf Grundlage der Handlungsempfehlungen der Konferenz Onkologischer Kranken- und Kinderkrankenpflege (KOK) und der Zertifizierungsanforderungen der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) für Organkrebszentren oder onkologische Zentren. Mit Abschluss dieses Kurses können Sie Patientinnen und Patienten sachgerecht beraten und anleiten.

### IHR AUFWAND

- 1 × 2 Tage Teilnahme an der Veranstaltung

### KURSAFKTEN

- Für Zytostatika applizierende Pflegende, MFA und Gesundheitsfachberufe, die Umgang mit Zytostatika haben
- Leitung: Susanne Kelber, Fachweiterbildung Onkologie und Palliativ Care
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, UG, Raum 0B219 = Seminarraum 8
- Termine: 06.08. und 07.08.2024 oder 05.11. und 06.11.2024, jeweils 08:30-16:00 Uhr



## Interne Qualitätssicherung – Onlineschulungen in roXtra

Bitte entnehmen Sie Ihrem Self Service Portal / Seminare und Veranstaltungen, welche Pflichtschulungen Sie absolvieren müssen. Sie finden alle Informationen unter dem Icon „Pflichtschulungen“ (Anzeige bis 90 Tage vor Ablauf der Schulung).

**Folgende Pflichtschulungen zur internen Qualitätssicherung werden online in roXtra angeboten:**

- Krankeneinsatzplan (KHEP)
- Probenlogistik in der Pathologie

### **IHR NUTZEN**

- Sie können jederzeit über unser Self Service Portal die dort hinterlegten roXtra-Links aufrufen. Dort finden Sie Schulungsunterlagen, Videos und Multiple-Choice-Fragen.

### **IHR AUFWAND**

- etwa 30 Min. pro Schulung



## Haftungsrecht und Delegation für den Pflegedienst

### Gewinnen Sie erste Einblicke in das Haftungsrecht, in Anspruchsgrundlagen und das Verursacherprinzip.

Erwerben Sie wertvolle Kenntnisse über Rechte, Pflichten und strafrechtliche Grundlagen. Erfahren Sie mehr zur Bedeutung einer korrekten Dokumentation von Behandlungen und über aktuelle Rechtsprechungen im Pflegedienst.

#### **INHALT**

- Stärken Sie Ihr Verständnis von Haftungsbegriffen und deren Entstehung.
- Lernen Sie, Anspruchsgrundlagen und das Verursacherprinzip zu verstehen.
- Schaffen Sie sich einen Überblick über aktuelle Rechtsprechungen.

#### **IHR NUTZEN**

- Sichern Sie sich ab und erlangen Sie Kenntnisse darüber, was bei der Übernahme ärztlicher Tätigkeiten zu berücksichtigen ist.

#### **IHR AUFWAND**

- 1 × 3 h Teilnahme an der Veranstaltung

#### **KURSAKTEN**

- Für alle Beschäftigten des Pflegedienstes
- Leitung: Ilona Bartsch, Assessorin jur.
- Präsenzveranstaltungen: Haus 27, Hörsaal, 1. OG
- Termin: 19.07., 16.08., 16.09., 01.10., 18.11. oder 06.12.2024, jeweils 09:00-12:00 Uhr



# Juristische Herausforderungen für den ärztlichen Dienst

## Meistern Sie die juristischen Hürden des ärztlichen Dienstes: praxisnahe Fallbeispiele und Lösungsansätze.

Erlangen Sie anhand praxisnaher Fallbeispiele ein fundiertes Verständnis für die Bewältigung juristischer Herausforderungen im ärztlichen Dienst.

### INHALT

- Lernen Sie alles über die Dokumentationspflicht und Übernahme von Verantwortung, einschließlich Befundmanagement und Akteneinsicht.
- Üben Sie, Patientinnen und Patienten umfassend aufzuklären und ärztliche Aufgaben zu delegieren.
- Bewältigen Sie schwerwiegende Zwischenfälle und meistern Sie ein effektives Management von Schadensfällen.

### IHR NUTZEN

- Sie finden einen sicheren Umgang mit den täglichen juristischen Problemstellungen von Ärztinnen und Ärzten.
- Nach Abschluss dieses Kurses begegnen Sie Themen wie Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und freiheitsbeschränkenden Maßnahmen kompetent und professionell.

### IHR AUFWAND

- 1 × 2,5 h Teilnahme an der Veranstaltung

### KURSAKTEN

- Für Beschäftigte des ärztlichen Dienstes
- Leitung: Ilona Bartsch, Assessorin jur.
- Präsenzveranstaltung: Haus 9B, 304
- Termin: 02.07., 02.08., 18.09., 02.10., 04.11. oder 03.12.2024, jeweils 14:00-16:30 Uhr



## Reanimation – Basistraining intern

## Lernen Sie die Grundlagen der Reanimation kennen.

Das Reanimationstraining wird vom Frankfurter Interprofessionellen Simulationstraining (FIneST) geplant und durchgeführt. Lernen Sie zu erkennen, wann eine Person eine Reanimation braucht und wie das ABCDE-Assessment durchgeführt wird.

### INHALT

- Erfahren Sie, wie eine korrekte Reanimation mit angemessener Drucktiefe und Frequenz funktioniert.
- Üben Sie, wie bei einer Beatmung die korrekte Frequenz und Volumenmenge sichergestellt werden.
- Erlernen Sie die korrekte Bedienung eines AED-Geräts.

### IHR NUTZEN

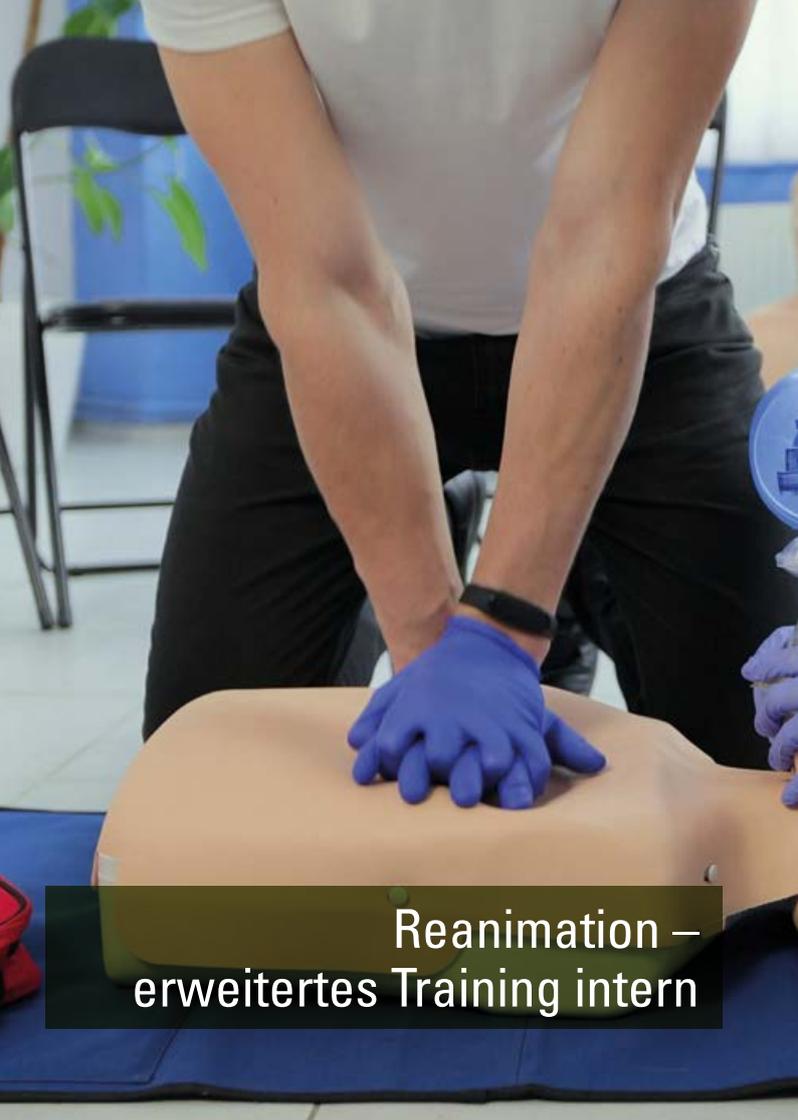
- Gehen Sie mit Notfallsituationen und Reanimationspflichten sicher und professionell um – unter anderem durch Kenntnis der Notrufnummern und Wissen zur Verfügbarkeit des Notfall equipments.
- Mit Abschluss dieses Basistrainings können Sie alle Rollen im Reanimationsteam kompetent übernehmen und kommunizieren sicher.

### IHR AUFWAND

- 1 × 3 h Teilnahme am Reanimationstraining

### KURSAFKTEN

- Für alle Beschäftigten mit direktem Patientinnen- und Patientenkontakt
- Leitung: Prof. Dr. med. Miriam Rüsseler,  
Leitung Frankfurter Interprofessionelles Simulationstraining – FIneST
- Termine: mehrmals wöchentlich – alle Termine finden Sie im Self Service Personal / Seminar- und Veranstaltungsmanagement auf einen Blick unter der Rubrik Pflichtschulungen / Vorgaben zur Qualitätssicherung



## Reanimation – erweitertes Training intern

### Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse für die Reanimation und werden Sie zur Expertin oder zum Experten auf diesem Gebiet.

Das Reanimationstraining wird vom Frankfurter Interprofessionellen Simulationstraining (FIneST) geplant und durchgeführt. Lernen Sie zu erkennen, wann eine Person eine Reanimation braucht und wie das ABCDE-Assessment durchgeführt wird.

#### INHALT

- Für eine effektive Basisreanimation wenden Sie das BLS-Schema an.
- Üben Sie die korrekte Interpretation von schockbaren und nicht-schockbaren EKGs.
- Erkennen Sie die ROSC (Return of Spontaneous Circulation).
- Lernen Sie, erforderliche Medikamente richtig zu dosieren und zu verabreichen.
- Erfahren Sie mehr über das Anschließen und die Interpretation von Monitorings.

#### IHR NUTZEN

- Sie gehen mit Notfallsituationen und Reanimationspflichtigen sicher und professionell um. In diesem Kurs lernen Sie, alle Rollen im Reanimationsteam zu beherrschen und können danach alle anfallenden Aufgaben durchführen.
- So können Sie etwa das Atemwegsmanagement in entsprechenden Situationen ausführen.

#### IHR AUFWAND

- 1 × 3 h Teilnahme am Reanimationstraining

#### KURSAFKTEN

- Für Beschäftigte in der ZNA, der Intensivstation, IMC und Anästhesie
- Leitung: Prof. Dr. med. Miriam Rüsseler, Leitung Frankfurter Interprofessionelles Simulationstraining – FIneST
- Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an [innerbetriebliche.fortbildung@unimedizin-ffm.de](mailto:innerbetriebliche.fortbildung@unimedizin-ffm.de)



## Jährliche Schulung der Sicherheits- und Gefahrstoffbeauftragten

### Aktualisierung und Fortbildung in Arbeitssicherheit und Gefahrstoffrecht

Blieben Sie informiert zur Arbeitssicherheit und Gefahrstoffrecht mit der jährlichen Schulung für Sicherheits- und Gefahrstoffbeauftragte.

#### **INHALT**

- Lernen Sie das aktualisierte Gefahrstoffverzeichnis kennen.
- Üben Sie, Betriebsanweisungen und Gefahrstoffbeurteilungen (GBU) zu erstellen und für CMR-Stoffe eine zentrale Datenbank zu nutzen.
- Erfahren Sie mehr über den Umgang mit dem Verbandbuch und zur Analyse von Unfallschwerpunkten.

#### **IHR NUTZEN**

- Die Schulung bietet Ihnen das nötige Fachwissen, um die relevanten Vorschriften in den Bereichen Arbeitsschutz und Gefahrstoffrecht sicher anzuwenden.
- Sie bleiben auf dem neuesten Stand hinsichtlich Änderungen und Fortschritten in der Arbeitssicherheit – auch zu rechtlichen Neuerungen.

#### **IHR AUFWAND**

- 1 × 4 h Teilnahme an der Veranstaltung

#### **KURSAFKTEN**

- Für Sicherheits- und Gefahrstoffbeauftragte
- Leitung: Dr. Klaus Lehmen, Leitende Fachkraft für Arbeitssicherheit
- Präsenzveranstaltung: Haus 22, Hörsaal 2 (22-2)
- Termin: 29.10. oder 07.11.2024, jeweils 08:00-12:00 Uhr

# Berufspädagogische Fort- bildung für Praxisanleitende

## Qualifizierung für eine erfolgreiche Praxisanleitung

Praxisanleitende müssen aufgrund der Rahmengesetzgebung jährlich 24 berufspädagogische Fortbildungsstunden absolvieren.

### INHALT

- Schulen Sie sich in Anleitungsmethoden, Kommunikation und inter-professioneller Zusammenarbeit.
- Lernen Sie die Bedeutung der Dokumentation und Selbstreflexion für die Praxisanleitung.
- Entwickeln Sie Ihre Fähigkeiten als Praxisanleitung kontinuierlich weiter.

### IHR NUTZEN

- Durch die Teilnahme erwerben Sie die erforderliche Qualifikation, um die Praxisanleitung kompetent auszuüben. Sie prägen Ihr Verständnis des Berufsbildes und Ihrer pädagogischen Verantwortung.

### IHR AUFWAND

- Sie müssen mindestens 24 Stunden pro Kalenderjahr an den verschiedenen Fortbildungsangeboten teilnehmen. Zu den Pflichtschulungen gehören: berufspädagogische Fortbildungen, Fachtagungen Praxisanleitung, Arbeitszirkel Praxisanleitung und Empowerment-Veranstaltungen.

### KURSAFKTEN

- Für alle Praxisanleitenden
- Leitung: Jessica Zach, Koordinatorin der Bildungsakademie für Gesundheitsfachberufe
- Sprechen Sie Ihre Klinischen Ausbildungs- und Lehrverantwortlichen (KALV) an.
- Verschiedene Präsenzveranstaltungen über das Jahr verteilt finden Sie im Self Service / Seminare und Veranstaltungsmanagement unter der Rubrik Pflichtschulungen / Praxisanleitungen

# Führung und Management





# Führungskräfte- Basisprogramm für neue Führungskräfte

## Eignen Sie sich umfassendes Fach- und Methodenwissen an.

Lernen Sie über einen Zeitraum von 18 Monaten von kompetenten internen und externen Referentinnen und Referenten essenzielles Wissen für Ihre neue Führungsposition.

### INHALT

- Modul 1: Führung aktiv gestalten
- Modul 2: Arbeitsrecht Basics
- Modul 3: Empowerment Basics
- Modul 4: Qualitäts- und Risikomanagement
- Modul 5: Unternehmensziele vermitteln und umsetzen
- Modul 6: Krankenhausfinanzierung

### IHR NUTZEN

- Legen Sie mit unserem sechsteiligen Programm den Grundstein für Ihre neue Position.
- Erlangen Sie Einblicke in die wichtigen Strukturen und Prozesse der Universitätsmedizin Frankfurt.
- Vernetzen Sie sich mit den anderen Teilnehmenden und tauschen Sie gemeinsam Erfahrungen aus.

### IHR AUFWAND

- 3 × 1 Tag und 3 × ½ Tag Teilnahme am Programm

### KURSAFKTEN

- Pflichtveranstaltung für neue Führungskräfte
- Termine und Veranstaltungsorte werden Ihnen rechtzeitig mitgeteilt. Eine Anmeldung über das Self Service Personal ist nicht notwendig.



## Führungskräfte-Update 2024

### Psychologische Sicherheit – Eine Führungsaufgabe?

Freuen Sie sich auf eine spannende Veranstaltung zur Bedeutung der psychologischen Sicherheit als Basis der Mitarbeiterführung.

#### INHALT

- Erfahren Sie mehr über das Spannungsfeld zwischen einem komplexen, sich stetig wandelnden Arbeitsumfeld und den Erwartungen von Mitarbeitenden hinsichtlich Klarheit und Transparenz.
- Wie kann ich als Führungskraft meinen Mitarbeitenden psychologische Sicherheit vermitteln?
- Was sind gut gemeinte, aber kontraproduktive Handlungen?

#### IHR NUTZEN

- Freuen Sie sich auf einen praxisorientierten Impulsvortrag und den anschließenden Austausch mit einem Vorstandsmitglied.
- Profitieren Sie und Ihr Team von den Effekten der psychologischen Sicherheit.

#### IHR AUFWAND

- 1 × 2 h Teilnahme an der Veranstaltung

#### KURSAFKTEN

- Pflichtveranstaltung für alle Führungskräfte
- Leitung: Dr. Tobias Heisig, Diplom-Psychologe, Trainer und Coach, CIRCLE2 GmbH
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, 1. OG, Hörsaal 4, am 29.10.2024 in Haus 22, EG, Hörsaal 1
- Termine: 04.09.2024, 16:00-18:00 Uhr oder 29.10.2024, 14:00-16:00 Uhr

Vertiefungsworkshops „Psychologische Sicherheit“

am 28.11.2024 und 22.01.2025

Weitere Informationen finden Sie im Self Service Personal.



## Mitarbeiterjahresgespräche führen

## Grundlage für die vertrauensvolle und konstruktive Zusammenarbeit

Das Mitarbeiterjahresgespräch als Kommunikations- und Führungsinstrument

### INHALT

- Nutzen Sie den Austausch als wertvolles Führungs- und Entwicklungsinstrument.
- Lernen Sie den praktischen Leitfaden kennen und strukturieren Sie Ihre Gespräche.
- Tauschen Sie sich mit anderen Führungskräften aus.

### IHR NUTZEN

- Profitieren Sie von nützlichen Tipps zur Durchführung von Mitarbeitergesprächen.
- Steigern Sie die Mitarbeitermotivation und -bindung.

### IHR AUFWAND

- 1 x 90 Min. Teilnahme an der Veranstaltung

### KURSAKTEN

- Für alle Führungskräfte
- Leitung: Judith Witzick, Diplom-Psychologin, Personalentwicklung und Gesundheitsmanagement
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, UG, Raum 0B219 = Seminarraum 8
- Termine: 27.08. oder 09.10.2024, jeweils 14:00-15:30 Uhr

# Empowerment

## Selbstständiges Handeln im Klinikalltag

Unterstützen Sie Ihre Mitarbeitenden und fördern Sie so selbstständiges Arbeiten im Team.

### **EIN-TAGES-WORKSHOP FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE ALLER BERUFSGRUPPEN**

- Lernen Sie die Empowerment-Philosophie und die Grundsätze zur erfolgreichen Umsetzung im Führungsalltag kennen.
- Erfahren Sie mehr über die Empowerment-Komponenten und wie Sie diese für Ihre konkreten Anforderungen aktivieren.
- Motivieren Sie Ihre Mitarbeitenden zur Beteiligung und Verantwortungsübernahme.
- Zielgruppe: Führungskräfte aller Berufsgruppen und Bereiche
- Kursleitung: Berthold Schmid, Trainer, Moderator, Autor, Coach und Berater
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, UG, Raum 0B219 = Seminarraum 8
- Termin: 12.09.2024, 09:00-16:00 Uhr

### **ZWEI-TAGES-WORKSHOP FÜR PRAXISANLEITENDE**

- Lernen Sie die Empowerment-Philosophie kennen und wie Sie pädagogische Grundsätze in die Lehre und Anleitung integrieren.
- Machen Sie sich mit den Instrumenten der Empowerment-Philosophie vertraut und lernen Sie, wie Sie diese im Alltag umsetzen.
- Erfahren Sie, wie Sie agile Methoden für Ihre Anleitung und Ihren Unterricht nutzen können.
- Zielgruppe: Praxisanleitende, die an den bisherigen Schulungsterminen noch nicht teilgenommen haben
- Kursleitung: Berthold Schmid, Trainer, Moderator, Autor, Coach und Berater
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, UG, Raum 0B219 = Seminarraum 8
- Termine: 26.09. und 27.09.2024, jeweils 09:00-16:00 Uhr

### **THEMEN-WORKSHOP FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE**

- Lernen Sie, wie Sie Besprechungen effizienter und effektiver gestalten.
- Erfahren Sie mehr über die Optimierung von Besprechungsformaten, den Einsatz zeitgemäßer Hilfsmittel und dynamischer Impulse.
- Setzen Sie geeignete Methoden ein, um Besprechungen attraktiver zu gestalten.
- Zielgruppe: Führungskräfte, die bereits frühere Empowerment-Veranstaltungen besucht haben
- Kursleitung: Berthold Schmid, Trainer, Moderator, Autor, Coach und Berater
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, UG, Raum 0B219 = Seminarraum 8
- Termine: 22.10.2024, 09:00-12:30 Uhr oder 13:30-17:00 Uhr



# Wie verdienen wir in der Universitätsmedizin Frankfurt unser Geld?

## Grundsätze der Krankenhausfinanzierung

Erhalten Sie einen Überblick zu den Grundlagen der Krankenhausfinanzierung und deren Bedeutung für die Universitätsmedizin Frankfurt.

### INHALT

- Sie erfahren mehr über die rechtlichen Grundlagen der Krankenhausfinanzierung in Deutschland.
- Das Prinzip der dualen Krankenhausfinanzierung wird verständlich erklärt.
- Sie erhalten Einblicke in Kostenverteilung und Budgetierung im Krankenhaus.
- Ein Ausblick auf anstehende politische Veränderungen und deren Einfluss auf die Universitätsmedizin rundet die Veranstaltung ab.

### IHR NUTZEN

- Sie gewinnen einen Überblick über die Systematik der Krankenhausfinanzierung in Deutschland.

### IHR AUFWAND

- 1 x 90 Min. Teilnahme an der Veranstaltung

### KURSAKTEN

- Für alle Führungskräfte
- Leitung: Markus Jones, Kaufmännischer Direktor der Universitätsmedizin Frankfurt
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, UG, Raum 0B219 = Seminarraum 8
- Termin: 07.11.2024, 14:00-15:30 Uhr



## Tour de BEM – Rund um das Betriebliche Eingliederungsmanagement

### Verschaffen Sie sich einen Überblick über alle Vorschriften und Vereinbarungen.

Verstehen Sie das umfassende Betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM) und setzen Sie gezielt Maßnahmen ein zur langfristigen Stärkung Ihres Teams.

#### INHALT

- Lernen Sie die gesetzlichen Grundlagen, Rechtsprechungen und Haftungsfragen zum BEM-Verfahren kennen.
- Definieren Sie Chancen und Risiken des Verfahrens.

#### IHR NUTZEN

- Gewinnen Sie Fachpersonal für sich und geben Sie Menschen eine Chance, wieder aktiv am Arbeitsleben teilzunehmen.
- Erkennen Sie die Vorteile und Risiken des BEM.
- Bearbeiten Sie BEM- und Präventionsfälle sicher und gezielt.

#### IHR AUFWAND

- 1 × 2 h Teilnahme an der Veranstaltung

#### KURSAKTEN

- Für alle Führungskräfte
- Leitung: Leonie Mosch, Sachgebietsleitung Betriebliches Eingliederungsmanagement und Inklusion sowie Reinhard Gippert, Fachanwalt für Arbeitsrecht
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, UG, Raum 0B201 = Seminarraum 6
- Termine: 24.10. oder 10.12.2024, jeweils 12:00-14:00 Uhr



# Konfliktmanagement in Teams

## Wissen und Techniken für einen konstruktiven Umgang mit Konflikten

Stärken Sie Ihre Konfliktkompetenz für mehr Ausgeglichenheit und Zufriedenheit im Team.

### INHALT

- Lernen Sie die verschiedenen Konflikttypen kennen und reflektieren Sie Ihr eigenes Konfliktverhalten.
- Erfahren Sie, wie Sie Eskalationsdynamiken im Team erkennen und wie Sie intervenieren können.
- Erstellen Sie Teamdiagnosen, um daraus konstruktive und lösungsorientierte Maßnahmen abzuleiten.

### IHR NUTZEN

- Eignen Sie sich ein praxistaugliches Repertoire an Interventionen und Techniken für den Umgang mit Konflikten im Team an.
- Etablieren Sie in Ihrem Team eine produktive Auseinandersetzung mit Kritik und Widerstand.
- Profitieren Sie im Alltag vom Einsatz lösungsfokussierter Gesprächs- und Fragetechniken.

### IHR AUFWAND

- 1 × 1 Tag Teilnahme an der Veranstaltung

### KURSAKTEN

- Für alle Führungskräfte
- Leitung: Jutta van den Boom, Diplom-Sozialpädagogin, Mediatorin, [go] connecting Healthcare
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, UG, Raum 0B201 = Seminarraum 6
- Termin: 30.10.2024, 09:00-16:00 Uhr
- Finanziert durch die AOK Hessen



**Gemeinsam mehr erreichen:  
So begeistern Sie Ihr Team**

## Zusammen unschlagbar: Motivierte Mitarbeitende und engagierte Führungskräfte

Fördern Sie Ihre Mitarbeitenden gezielt und individuell und entwickeln Sie ein umfassendes Verständnis für die unterschiedlichen Bedürfnisse.

### INHALT

- Erlernen Sie die Grundlagen von Motivation und Demotivation und von sozialer sowie emotionaler Kompetenz.
- Verstehen Sie die verschiedenen Führungsstile und deren Auswirkung auf die individuelle Motivation.
- Erkennen Sie Persönlichkeiten und Bedürfnisse.

### IHR NUTZEN

- Sie erkennen die Ressourcen Ihrer Mitarbeitenden, fördern sie gezielt und gestalten den Alltag motivierend.
- Verinnerlichen Sie die Bedeutung des Erfolgsfaktors Eigenmotivation.

### IHR AUFWAND

- 1 × 1 Tag Teilnahme an der Veranstaltung

### KURSAFKTEN

- Für alle Führungskräfte
- Leitung: Andrea Bunn, Diplom-Sozialpädagogin, systemische Mediatorin und Coach, [go] connecting Healthcare
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, UG, Raum 0B201 = Seminarraum 6
- Termin: 06.11.2024, 09:00-16:00 Uhr



## Positiver Umgang mit Widerstand

## Trotz Uneinigkeit gemeinsam ans Ziel kommen

Stärken Sie die Gesundheit und Gelassenheit aller Beteiligten durch kooperative Gesprächsführung.

### INHALT

- Lernen Sie, wie Sie Selbstregulation und die eigene Gelassenheit stärken.
- Erfahren Sie, wie Sie die Beziehungsqualität zu anderen ausbauen und verbessern.
- Blicken Sie hinter den Widerstand: Wofür steht er und wie können Sie mit kreativer Einwandbehandlung die eigene mentale Widerstandsfähigkeit stärken?

### IHR NUTZEN

- Erkennen Sie Widerstände bei Ihrem Gegenüber und bei sich selbst und bleiben Sie auch in schwierigen Situationen professionell.
- Bauen Sie im Gespräch mit Ihrem Gegenüber eine Brücke, um kooperativ oder auf Basis eines Kompromisses Fortschritte zu erzielen.
- Verbrauchen Sie im Alltag weniger Ressourcen für belastende Konflikte und lernen Sie, trotz Uneinigkeit gemeinsam ans Ziel zu kommen.

### IHR AUFWAND

- 1 × 4,5 h Teilnahme an der Veranstaltung

### KURSAKTEN

- Für alle Führungskräfte, die im ersten Halbjahr 2024 nicht an den Onlineformaten „Ja und ... statt Ja, aber“ oder „Wutmanagement“ teilgenommen haben
- Leitung: Katharina Höhne, Diplom-Erziehungswissenschaftlerin, Kommunikations- und Verhaltenstrainerin, Trilogie GbR
- Online-Veranstaltung – den Veranstaltungslink erhalten Sie etwa eine Woche vor Beginn
- Termin: 28.11.2024, 09:00-13:30 Uhr
- Finanziert durch die AOK Hessen



## Arbeitsrecht – Alles, was Sie wissen müssen

## Grundlagen und Aktuelles rund um das Arbeitsverhältnis

Informieren Sie sich kompakt mit „Arbeitsrecht to go“ oder vertiefend mit dem „Arbeitsrecht Modul“.

### ARBEITSRECHT TO GO

- Arbeitszeitänderung
- Krankheit im Arbeitsverhältnis

### ARBEITSRECHT MODUL

- Ermahnung und Abmahnung bis zur Beendigung des Arbeitsverhältnisses
- Rechte und Pflichten von Arbeitgeber und Arbeitnehmenden

### IHR AUFWAND

- Arbeitsrecht to go: 1 x 90 Min. Teilnahme an der Veranstaltung
- Arbeitsrecht Modul: 1 x 3 h Teilnahme an der Veranstaltung

### KURSAKTEN

- Für alle Führungskräfte
- Leitung: Kerstin Keller und Dagmar Galuski-Jaksch, Referat Arbeitsrecht
- Präsenzveranstaltung –  
Termine und Details finden Sie im Self Service Personal

# Qualifizierungs- angebote



# roXtra-Anwenderschulungen

## Lernen Sie alle Tipps und Tricks rund um roXtra kennen.

Machen Sie sich mit roXtra vertraut, der internen Plattform der Universitätsmedizin Frankfurt für digitales Dokumenten- und Wissensmanagement.

### IHR NUTZEN

- Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse zur Dokumentenbearbeitung in roXtra.

### IHR AUFWAND

- Webbasiertes Selbststudium

### KURSAFKTEN

- Für Beschäftigte, die roXtra Dokumente bearbeiten und für diese verantwortlich sind.
- Anmeldung über [schulungsanforderung@unimedizin-ffm.de](mailto:schulungsanforderung@unimedizin-ffm.de)

### ROXTRA-BASISSCHULUNG

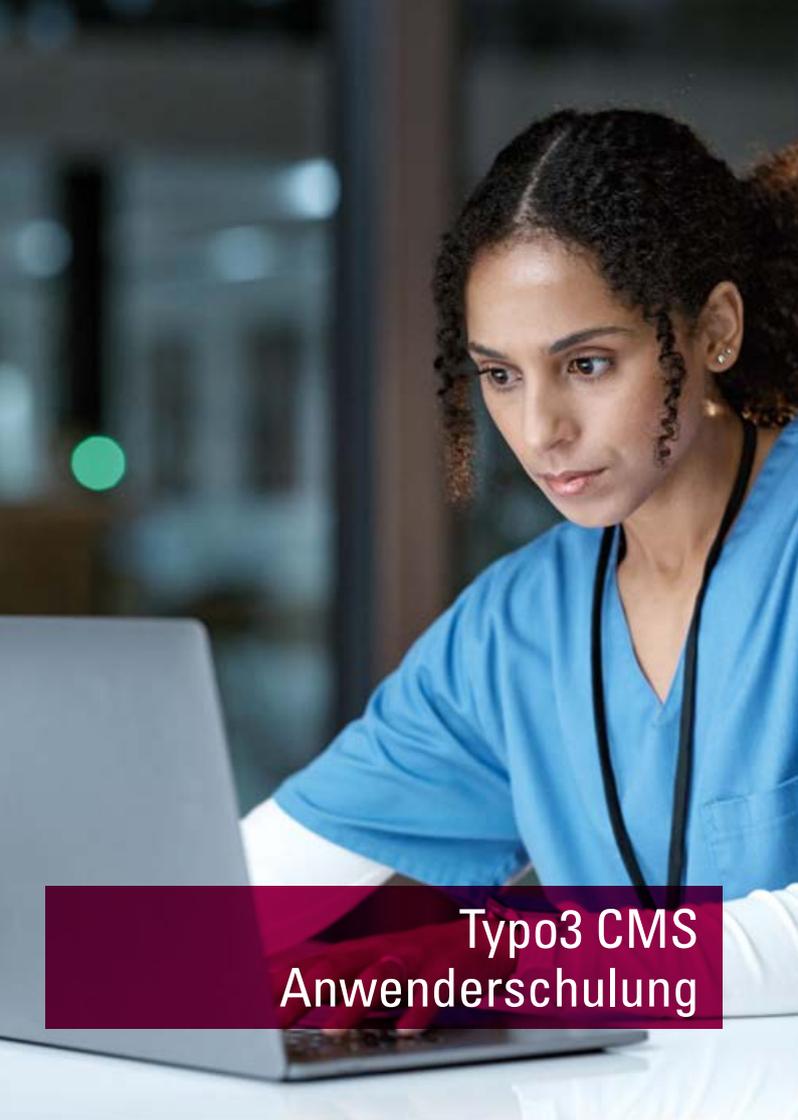
- Sie erhalten erste Einblicke in alles, was Sie über Dokumentenbearbeitung wissen müssen, von der Prüfung über die Freigabe bis hin zu Lenkung von Dokumenten.
- Lernen Sie das Vorgehen bei Eintragungen von Metadaten in den Dokumentenkopf sowie der Einbindung von Hyperlinks und Referenzen.

### ROXTRA-AUFBAUSCHULUNG

- Vertiefen Sie Ihr Verständnis für roXtra und seine Dokumente.
- Lernen Sie, wie Sie Layouts anpassen, Kopfzeilen reparieren sowie Änderung des Dokumententyps vornehmen.
- Sie bearbeiten Dokumente unter Verwendung von KVP-Anmerkungen (Kontinuierlicher Verbesserungsprozess).
- Machen Sie sich mit der schnellen Verteilung von Dokumenten vertraut.

### ROXTRA FÜR WORKFLOWMANAGEMENT

- Was sind die Aufgabenbereiche vom Workflow-Management?
- Lernen Sie, wie Sie Ordner, Dokumente und Verknüpfungen erstellen und löschen.
- Wie greife ich auf frühere Dokumentenversionen (Audit-Trail, roXtra-Archiv) zu?
- Erstellen Sie Ordner-Reports und Zusammenstellung von PDF-Dokumenten.
- Nutzen Sie roXtra-Statistikmodule und machen Sie sich mit dem Nachweis der Kenntnisnahme vertraut.



## Typo3 CMS Anwenderschulung

# Effektive Nutzung des Typo3 CMS für die Gestaltung und Pflege von Webseiten

Erwerben Sie das notwendige Wissen, um die Rolle einer Web-Redakteurin oder eines Web-Redakteurs erfolgreich auszufüllen.

### INHALT

- Lernen Sie alles rund um die Gestaltung und Pflege von Webseiten mit Typo3 CMS.
- Erstellen Sie Seiten, Unterseiten und Texte, binden Sie Bilder homogen in die Webseite ein.
- Machen Sie sich mit bewährten Verfahren vertraut, für einen sicheren Umgang mit Typo3 CMS.
- Erfahren Sie alles Notwendige über Datenschutz und Urheberrecht.

### IHR NUTZEN

- Gestalten, pflegen und aktualisieren Sie erfolgreich die Webseiten Ihres Zuständigkeitsbereichs.

### IHR AUFWAND

- 1 × 1,5 h Teilnahme an der Veranstaltung

### KURSAFKTEN

- Für zur „WEB-Redaktion“ ernannte Beschäftigte
- Leitung: Axel Laumer, Dezernat 7, Abteilung Software- und Informationssysteme
- Präsenzveranstaltung: Haus 9, 304
- Termin: 11.06.2024, 13:30-15:00 Uhr



Deutsch

## Die Universitätsmedizin Frankfurt bietet für internationale Beschäftigte regelmäßige Deutschkurse für die Level A1 bis C1 an. Abschluss: TELC

Vertiefen Sie mithilfe eines Teams erfahrener Deutschlehrerinnen und -lehrer Ihre Sprachkenntnisse für Ihren Arbeitsalltag.

### KURSE

- A1 Deutsch
- A2 Deutsch
- B1 Deutsch
- B2 Pflege
- C1 Allgemein
- C2 Allgemein
- Prüfungsvorbereitungskurse A1-C2
- Vorbereitung auf die Anerkennungsprüfung für Pflegekräfte
- Auf Anfrage: C1 Medizin für Ärzte und Ärztinnen sowie jene in Vorbereitung auf die Approbation

### IHR NUTZEN

- Sie nehmen an kostenlosen Deutschkursen teil, die speziell auf den Beruf zugeschnitten sind und in unmittelbarer Nähe Ihres Arbeitsplatzes stattfinden.
- Sie erhalten ein interaktives Sprachtraining in Kleingruppen für Ihren optimalen Lernerfolg.

### IHR AUFWAND

- Die B2-Pflege-Kurse dauern drei bis fünf Monate, bei vier bis sechs Stunden pro Woche. Alle weiteren Kurse laufen für drei bis neun Monate.

### KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Auch für externe Interessierte geeignet: Level B2 und C1
- Ansprechpartnerinnen sind: Alessandra Brisotto, [alessandra.brisotto@ukffm.de](mailto:alessandra.brisotto@ukffm.de), Mobil: +49 162 9260333 und Angelika Köhler, [angelika.koehler@unimedizin-ffm.de](mailto:angelika.koehler@unimedizin-ffm.de), Mobil: + 49 1511 7192125.



## Prozess Qualitätssicherung Dekubitus inkl. Dokumentation in Orbis

## Erfahren Sie, wie Sie den Dekubitus-Prozess in Orbis optimieren können.

Nutzen Sie diese Gelegenheit, um die Instrumente zur effektiven Steuerung des Dekubitus-Prozesses kennenzulernen und Ihre Fachkenntnisse zu erweitern.

### INHALT

- Sie erhalten eine Checkliste zur Überprüfung der Qualitätssicherung der Dekubitusdokumentation in Orbis.
- Erweitern Sie Ihr Wissen durch den Austausch mit Kodierungsfachkräften.
- Lernen Sie die Zusammenarbeit mit dem Universitären Wundzentrum kennen.
- Erfahren Sie mehr über die Aufgabenbereiche der Gruppenleitungen und fachlichen Leitungen.

### IHR NUTZEN

- Finden Sie einen professionellen Umgang mit Instrumenten zur Steuerung des Dekubitus-Prozesses.

### IHR AUFWAND

- 1 × 1 h Teilnahme an der Veranstaltung

### KURSAFKTEN

- Für Gruppenleitungen und fachliche Leitungen in der Pflege
- Leitung: Nina Hülsebusch, Qualitätsmanagement, Patientensicherheit und Projekte in der Pflege
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, UG, Raum 0B201 = Seminarraum 6
- Termin: 03.09. oder 20.11.2024, jeweils 13:30-14:30 Uhr



## QMB-Inhouse-Schulung (Qualitätsmanagementbeauftragte und -beauftragter)

## Eignen Sie sich das praktische Know-how einer bzw. eines Qualitätsmanagementbeauftragten an

Lernen Sie Ihre Aufgaben als Qualitätsmanagementbeauftragte und -beauftragter und den praktischen Umgang damit kennen.

### INHALT

- Sie lernen die Grundlagen des Qualitätsmanagements (QM) kennen, einschließlich QM-Richtlinien und ISO-Standards – insbesondere im Dienstleistungssektor.
- Bilden Sie sich weiter zu Wissensmanagement, Dokumentenlenkung und verschiedenen Methoden des Qualitätsmanagements.
- Erfahren Sie mehr über Fehlermanagement und die Bedeutung der Patientensicherheit.
- Erhalten Sie eine Einführung in Intrafox, einschließlich des Managements von Audits, Maßnahmen, Zielen, Ereignissen und Beschwerden.
- Nutzen Sie Methoden zur Dokumentation und Visualisierung von Prozessen mit Visio, einschließlich Prozessmodellen und -landkarten.

### IHR NUTZEN

- Als benannte QM-Beauftragte und -Beauftragter erhalten Sie zur Ausübung Ihrer Funktion das notwendige Rüstzeug an die Hand.
- Erfahren Sie, was es bedeutet, QM-Beauftragte und -Beauftragter zu sein und wie Qualitätsmanagement in der Universitätsmedizin Frankfurt umgesetzt wird.

### IHR AUFWAND

- 3 × 1 Tag Teilnahme an der Veranstaltung

### KURSAFKTEN

- Für alle als QM-Beauftragten ernannte Personen
- Leitung: Dr. Kyra Schneider, Leitung Stabsstelle Patientensicherheit und Qualität
- Präsenzveranstaltung: Haus 1, 2. OG, Seminarraum 212
- Termine: 09:00-17:00 Uhr an folgenden Tagen: 07.10., 08.10. und 09.10.2024
- Anmeldung über: Silke Kondylis, silke.kondylis@unimedizin-ffm.de



## CIRS-Beauftragten Workshop

## Schulung der Risikomanagementbeauftragten

Erhalten Sie eine Einführung in das Risikomanagement der Universitätsmedizin Frankfurt und erlernen Sie die wichtigsten Methoden, um die Funktion der bzw. des CIRS-Beauftragten auszufüllen.

### INHALT

- Sie lernen die Grundlagen des Risikomanagements und der einhergehenden Prozesse kennen.
- Sie erfahren, wie Sie verschiedene Analysetechniken und Bewertungsinstrumente erfolgreich anwenden und wie Szenarioanalysen durchgeführt werden.
- Gewährleisten Sie die Patientensicherheit durch effektives Risikomanagement.

### IHR NUTZEN

- Sie erhalten das notwendige Wissen, dass Sie zur Ausübung Ihrer Funktion als CIRS-Beauftragte und -Beauftragter benötigen.
- Erweitern Sie Ihre Fähigkeiten zur Behandlung und Bearbeitung von CIRS-Fällen.
- Nutzen und wenden Sie Intrafox erfolgreich an.

### IHR AUFWAND

- 1 × 1 Tag Teilnahme an der Veranstaltung

### KURSAKTEN

- Für alle als Risikomanagementbeauftragte benannte Personen
- Leitung: Dr. Kyra Schneider, Leitung Stabsstelle Patientensicherheit und Qualität
- Präsenzveranstaltung: Haus 1, 2.OG, Seminarraum 212
- Termin: 13.06. oder 14.06.2024, jeweils 09:00-17:00 Uhr
- Anmeldung über: Silke Kondylis, [silke.kondylis@unimedizin-ffm.de](mailto:silke.kondylis@unimedizin-ffm.de)



## Rollengerechte Kommunikation mit Patientinnen und Patienten sowie Angehörigen – auch in kritischen Situationen

Erwerben Sie konkrete Hinweise zu rollengerechter Kommunikation, die den Bedürfnissen der Patientin bzw. des Patienten gerecht wird und Sie vor Ärger schützt.

Die Rahmenbedingungen des Gesundheitswesens fordern Patientinnen und Patienten sowie Behandelnde gleichermaßen heraus. Erwartungen werden nicht immer erfüllt. Ärger, Frustration und Konflikte sind Teil des Alltags und erschweren das fokussierte Arbeiten. Im zweiteiligen Seminar können Sie anhand eigener Beispiele kritische Kommunikationsstrukturen betrachten und mit Hilfestellung Denk- und Handlungsalternativen entwickeln.

### INHALT

- Sie betrachten anhand realitätsnaher Fallbeispiele kritische Kommunikationssituationen und arbeiten diese auf.
- Lernen Sie, alternative Denk- und Handlungsalternativen für Ihren Alltag zu entwickeln.
- Sie erhalten Hinweise zur rollengerechten Kommunikation, die den Bedürfnissen gerecht wird.

### IHR NUTZEN

- Sie werden in kritischen Kommunikationssituationen mit Patientinnen und Patienten sicherer.

### IHR AUFWAND

- 2 × 90 Min. Teilnahme an der Veranstaltung

### KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten mit Patientenkontakt
- Auch für externe Interessierte geeignet
- Leitung: Christina Demmerle, Psychotherapeutin, Psychoonkologin und Leitung der Psychoonkologie
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, UG, Raum 0B 201 = Seminarraum 6
- Termine: jeweils 14:30-16:00 Uhr an folgenden Tagen: 05.09. und 31.10.2024



# E

„Ich habe leider keine guten  
Nachrichten für Sie“ –  
Breaking bad news in der  
Onkologie

## Angemessene und sichere Kommunikation von Diagnosen

Das Diagnosegespräch ist für Patientinnen und Patienten ein einschneidendes Erlebnis. Die Kommunikation von schlechten Nachrichten stellt eine herausfordernde Aufgabe dar, die Sensibilität, Mitgefühl und Fachkompetenz erfordert.

### INHALT

- Sie erfahren praxisnah den aktuellen Forschungsstand zu förderlichen Rahmenbedingungen der Gesprächsführung anhand von Fallbeispielen.

### IHR NUTZEN

- Sie lernen eine adäquate Gesprächsführung, die das Bedürfnis nach Verstehen, Verständnis, Beteiligung und Beistand aufgreift.
- Durch angemessene Gesprächsführung vermitteln Sie Sicherheit.

### IHR AUFWAND

- 1 x 90 Min. Teilnahme an der Veranstaltung

### KURSAFKTEN

- Für ärztliches Personal, das mit onkologischen Patientinnen und Patienten arbeitet
- Auch für externe Interessierte geeignet
- Leitung: Christina Demmerle, Psychotherapeutin, Psychoonkologin und Leitung der Psychoonkologie
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, UG, Raum 0B201 = Seminarraum 6
- Termin: 19.09. oder 07.11.2024, jeweils 16:00-17:30 Uhr



Raus aus der Konflikt-Trance!

## Fünf Mini-Interventionen für Konfliktbetroffene

Befreien Sie sich durch praxistaugliche und leicht umsetzbare Strategien aus dem Gedankenkarussell.

### INHALT

- Entwickeln Sie ein Verständnis für die körperlichen und psychischen Mechanismen im Zusammenhang mit Konfliktsituationen.
- Lernen Sie Instrumente kennen, sich vom Konflikt zu distanzieren, die Selbststeuerung zu stärken, die eigenen Ressourcen zu aktivieren und so neue Wege der Konfliktlösung zu finden.
- Tauschen Sie sich mit den anderen Teilnehmenden über Erfahrungen und Konfliktsituationen aus.

### IHR NUTZEN

- Sie lassen sich nicht mehr von Konflikten beherrschen und gewinnen Gelassenheit.
- In Konfliktsituationen können Sie konstruktive und lösungsorientierte Bearbeitungsstrategien abrufen und anwenden.

### IHR AUFWAND

- 1 × 2 h Teilnahme an der Veranstaltung

### KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Leitung: Dr. Claudia Eilles-Matthiessen, Diplom-Psychologin, Mediatorin, Coach, Plan C Kompetenzentwicklung
- Präsenzveranstaltung: Haus 22, Seminarraum S22-1
- Termin: 09.10.2024, 15:00-17:00 Uhr
- Finanziert durch die AOK Hessen



## Techniken der wertschätzenden Kommunikation

## Erreichen Sie mit erfolgreicher Kommunikation Ihre Ziele und vermeiden Sie Eskalationen.

Lösen Sie schwierige Situationen durch einen erfolgreichen Dialog mit Techniken der gewaltfreien Kommunikation.

### INHALT

- Sie erhalten eine Einführung in die Techniken der gewaltfreien Kommunikation.
- Beurteilen und reflektieren Sie komplexe Gesprächssituationen.
- Verstehen Sie Ihre eigene Position und die Ihres Gegenübers. Schaffen und fördern Sie ein harmonisches Miteinander.

### IHR NUTZEN

- Beurteilen Sie Situationen objektiv und übernehmen Sie Verantwortung für die eigenen Gefühle und Gedanken.
- Hören und respektieren Sie Ihr Gegenüber und führen Sie gezielte Dialoge.
- Fördern Sie Ihre Zufriedenheit und die Ihrer Interaktionspartner.
- Kommunizieren Sie souverän und ruhig, in vollem Bewusstsein Ihrer Emotionen.

### IHR AUFWAND

- 1 × 1 Tag Teilnahme an der Veranstaltung

### KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Leitung: Petra Trimmel, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Impulse – Die Kommunikationsexperten
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, UG, Seminarraum 0B219 = Seminarraum 8
- Termin: 16.10. oder 14.11.2024, jeweils 09:00-17:00 Uhr
- Finanziert durch die AOK Hessen



## Fit für das Mitarbeiter- jahresgespräch

## Stellen Sie Ihre Erfolge und Potenziale in den Fokus!

Die optimale Vorbereitung auf das jährliche Gespräch mit Ihrer Führungskraft

### INHALT

- Lernen Sie den Gesprächsleitfaden und die Rahmenbedingungen für das Mitarbeiterjahresgespräch in der Universitätsmedizin Frankfurt kennen.
- Erfahren Sie, wie Sie von einem gelungenen Mitarbeiterjahresgespräch profitieren.
- Machen Sie sich mit hilfreichen Tipps und Strategien zur Gesprächsführung vertraut.

### IHR NUTZEN

- Sie gehen sicher und mit einer positiven Grundhaltung in Ihr nächstes Mitarbeiterjahresgespräch.
- Sie nutzen den Austausch mit Ihrer Führungskraft als Chance, Ihre persönliche und fachliche Entwicklung voranzutreiben.

### IHR AUFWAND

- 1 × 90 Min. Teilnahme an der Veranstaltung

### KURSAFKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Leitung: Judith Witzick, Diplom-Psychologin, Personalentwicklung und Gesundheitsmanagement
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, UG, Raum 0B219 = Seminarraum 8
- Termin: 17.10.2024, 14:00-15:30 Uhr



## Feedback- und Fehlerkultur lebendig gestalten

## Was es für eine förderliche Feedback- und Fehlerkultur wirklich braucht.

Stärken Sie mit einer gesunden Fehlerkultur und regelmäßigem Feedback die Beziehungsebene zwischen Menschen.

### INHALT

- Erfahren Sie die Bedeutung einer offenen Feedback- und Fehlerkultur für die Veränderungsfähigkeit einer Organisation und deren Mitarbeitenden.
- Hinterfragen Sie, warum wir uns oft schwertun im Umgang mit Fehlern und Kritik.
- Werfen Sie einen ganzheitlichen Blick auf die individuellen und organisationalen Aspekte der Feedback- und Fehlerkultur und lernen Sie hilfreiche Kommunikationsstrategien kennen.

### IHR NUTZEN

- Erleben Sie mehr Gelassenheit und Offenheit durch einen positiven Umgang mit Fehlern und Kritik.
- Bringen Sie mit einfachen Instrumenten mehr Leichtigkeit ins Feedback.
- Optimieren Sie Ihre Interaktionsstrategien für ein respektvolles Miteinander im Arbeitsalltag.

### IHR AUFWAND

- 3 x 2,5 h Teilnahme an der Veranstaltung

### KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Leitung: Anna Glahn, Mediatorin, Coach, Impulse – Die Kommunikations-experten
- Online-Veranstaltung – den Veranstaltungslink erhalten Sie etwa eine Woche vor Beginn
- Termine: jeweils 16:00-18:30 Uhr an folgenden Tagen: 29.10., 12.11. und 26.11.2024



## Deeskalation to go

## In eskalierenden Situationen angemessen reagieren

Kompaktseminar für den bestmöglichen Umgang mit aggressivem Verhalten

### INHALT

- Verstehen Sie die Grundlagen der Aggression und Deeskalation.
- Lernen Sie, wie Sie brenzlige Situationen frühzeitig erkennen und mit geeigneten Kommunikationstechniken verbal entschärfen.
- Erfahren Sie, welche Sicherheitsaspekte es zu beachten gibt.

### IHR NUTZEN

- Gewinnen Sie Sicherheit und Souveränität im Umgang mit herausfordernden Situationen.
- Schützen Sie durch gezielte Interventionen sich selbst und andere.
- Erlangen Sie einen Überblick zu internen Hilfsangeboten und Anlaufstellen für Unterstützung und Nachsorge.

### IHR AUFWAND

- 1 × 2,5 h Teilnahme an der Veranstaltung

### KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Leitung: Michael Nieder, Deeskalationstrainer, Zentrum für Psychische Gesundheit und Judith Witzick, Diplom-Psychologin, Personalentwicklung und Gesundheitsmanagement
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, UG, Raum 0B219 = Seminarraum 8
- Termin: 27.11.2024, 13:00-15:30 Uhr



## Mobbing – erkennen, verstehen, handeln

## Lernen Sie den Unterschied zwischen Konflikt und Mobbing kennen.

Erfahren Sie, wie sich Mobbing am Arbeitsplatz äußert und was Sie als Kollegin oder Kollege dagegen tun können.

### INHALT

- Lernen Sie die theoretischen Grundlagen von Mobbing kennen.
- Verstehen Sie die typischen Folgen und Auswirkungen für Betroffene, sowohl auf ihre Gesundheit als auch auf ihre Arbeitsleistung.
- Erfahren Sie mehr über Präventionsmöglichkeiten.
- Behandeln Sie Fallbeispiele und reflektieren Sie Ihr eigenes Handeln.

### IHR NUTZEN

- Schulen Sie Ihren Blick für den wichtigen Unterschied zwischen Konflikt und Mobbing.
- Erkennen Sie Mobbing am Arbeitsplatz und erlernen Sie präventive Maßnahmen.
- Fördern Sie ein gesundes Arbeitsklima.

### IHR AUFWAND

- 1 × 1 Tag Teilnahme an der Veranstaltung

### KURSAFKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Leitung: Jutta van den Boom, Diplom-Sozialpädagogin, Mediatorin, Anti-Gewalt-Trainerin, [go] connecting Healthcare
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, UG, Raum 0B219 = Seminarraum 8
- Termin: 05.12.2024, 09:00-16:00 Uhr



„Ich habe Zeit für die Frage,  
aber keine Zeit für die  
Antwort“ – Distress  
Screening in der Onkologie

## Das Distress-Thermometer als Instrument zur Erfassung der Belastungssituation

Die Belastung von Krebsbetroffenen mit dem Distress-Thermometer erfassen und sicherstellen, dass sie angemessene psychoonkologische Unterstützung erhalten.

### INHALT

- Sie erfassen die Belastung von Krebsbetroffenen im Rahmen der leitliniengerechten Behandlung mithilfe des Distress-Thermometers.
- Durch das Screening stellen Sie sicher, dass Betroffene Zugang zu psychoonkologischen Beratungsangeboten erhalten.

### IHR NUTZEN

- In diesem Kurzseminar erhalten Sie einen Überblick über die Hintergründe des Belastungsscreenings und dessen Umsetzung in der Onkologie.
- Anhand von Fallbeispielen erwerben Sie Handlungsstrategien für typische herausfordernde Situationen beim Belastungsscreening. So können Sie z.B. passende Formulierungen finden und wertschätzend validieren – auch bei wenig Zeit oder bei Schwierigkeiten, respektvoll Hilfestellung zu leisten.

### IHR AUFWAND

- 1 × 1 h Teilnahme an der Veranstaltung

### KURSAFKTEN

- Für interessiertes Pflege- und ärztliches Personal
- Leitung: Christina Demmerle, Psychotherapeutin, Psychoonkologin und Leitung der Psychoonkologie
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, UG, Raum 0B201 = Seminarraum 6
- Termin: 19.09. oder 07.11.2024, jeweils 14:30-15:30 Uhr

# Expertenstandards in der Pflege

## Erlangen Sie in 30-minütigen Schulungen Einblicke in spezifische Expertenstandards der Pflegepraxis.

Expertenstandards tragen zur Standardisierung der Pflegepraktiken bei und fördern eine konsistente und evidenzbasierte Pflege.

### INHALT

- Sie erhalten eine Einführung in nationale Expertenstandards und lernen die fachlichen Aspekte der jeweiligen Standards kennen.
- Lernen Sie, wie diese zur Qualität in der Pflegepraxis beitragen.

### IHR NUTZEN

- Vertiefen Sie Ihr Verständnis für die Qualitätssicherung in der Pflegepraxis.

### IHR AUFWAND

- 1 × 30 Min. Teilnahme an der Veranstaltung

### KURSAFKTEN

- Für interessiertes Pflegepersonal

### EXPERTENSTANDARD DEKUBITUS

- Leitung: Marion Diegelmann, Stabsstelle Pflegeentwicklung
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, UG, Raum 0B219 = Seminarraum 8
- Termine: 08.10., 12.11. oder 26.11.2024, jeweils 14:15-14:45 Uhr

### EXPERTENSTANDARD ERNÄHRUNG

- Leitung: Laura Todisco, Stabsstelle Pflegeentwicklung
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, UG, Raum 0B201 = Seminarraum 6 (am 11.10.24 im 0B219 = S8)
- Termine: 19.09., 11.10. oder 14.11.2024, jeweils 14:15-14:45 Uhr

### EXPERTENSTANDARD SCHMERZ

- Leitung: Vanessa Franke, Stabsstelle Pflegeentwicklung
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, UG, Raum 0B201 = Seminarraum 6
- Termine: 22.10., 05.11. oder 19.11.2024, jeweils 14:15-14:45 Uhr

### EXPERTENSTANDARD STURZ

- Leitung: Vanessa Vater, Stabsstelle Pflegeentwicklung
- Präsenzveranstaltung: Haus 23CB UG, Raum 0B219 = Seminarraum 8
- Termine: 29.10. oder 03.12.2024, jeweils 14:15-14:45 Uhr



## Kompression: Theorie und Praxis

Entdecken Sie die Welt der Kompressionstherapie –  
Theorie und Praxis in einem zweistündigen Kurs

Sie lernen die verschiedenen Formen der Kompressionstherapie kennen, um den Blutfluss in Venen und Lymphgefäßen zu verbessern.

### INHALT

- Sie bekommen umfassende Einblicke in die Indikationen für die Anwendung von Kompressionstherapie.
- Sie erlernen die korrekte Durchführung der Therapie, um eine effektive Behandlung zu gewährleisten.
- Sie lernen spezielle Wickeltechniken zur Erst-Entstauung, um Ödemen entgegenzuwirken und die Blutzirkulation zu verbessern.

### IHR NUTZEN

- Sie lernen, wie Sie die Kompressionstherapie richtig anwenden und so Ödemen vorbeugen und die Blutzirkulation unterstützen.

### IHR AUFWAND

- 1 × 2 h Teilnahme an der Veranstaltung

### KURSAKTEN

- Für interessiertes Pflegepersonal
- Auch für externe Interessierte geeignet
- Leitung: Anja Breitenfeld, Universitäres Wundzentrum
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, UG, Raum 0B201 = Seminarraum 6
- Termin: 28.10.2024, 13:00-15:00 Uhr



## Trachealkanülen- management

Erweitern Sie Ihr Fachwissen im Trachealkanülen-  
management: Theorie und praktische Übungen in  
90 Minuten.

Erlernen Sie spezifische Fachwissen, um den Umgang mit tracheostomierten Patientinnen und Patienten erfolgreich zu gestalten.

### INHALT

- Lernen Sie die Indikationen und Auswirkungen für eine Tracheotomie kennen und erhalten Sie Einblicke in die richtige Pflege des Tracheostomas.
- Sie bekommen praktische Anweisungen zum Umgang mit Trachealkanülen, inklusive Blocken, Entblocken und Reinigen.
- Sie erlernen die wichtigsten Methoden zum Management der Atemwege und des Sekrets, wie Absaugen und Befeuchten.

### IHR NUTZEN

- Sie lernen die verschiedenen Schritte der Tracheostomapflege kennen und haben Gelegenheit, am Modell Ihre Fähigkeiten zu verbessern.

### IHR AUFWAND

- 1 × 90 Min. Teilnahme an der Veranstaltung

### KURSAKTEN

- Für interessiertes Pflegepersonal
- Auch für externe Interessierte geeignet
- Leitung: Katja Eckhardt, Fachweiterbildung für Onkologie und Palliativ, Gruppenleitung HNO
- Präsenzveranstaltung: Haus 8D, EG, Seminarraum 10
- Termin: 25.09., 15.10. oder 04.12.2024, jeweils 09:30-11:00 Uhr

## Wundmanagement: Wundstandards und Material

### Erfahren Sie alles Wichtige zum Thema Wundmanagement: von der Wundbeurteilung bis zur stadiengerechten Wundversorgung.

Das Wundmanagement beinhaltet die Pflege und Behandlung von Wunden, um eine effektive Heilung und Minimierung von Komplikationen zu fördern.

#### INHALT

- Lernen Sie die verschiedenen Stadien der Wundheilung kennen und beurteilen Sie diese korrekt.
- Erhalten Sie Einblicke in die stadiengerechte Versorgung von Wunden, um eine effektive Heilung zu fördern und Komplikationen zu minimieren.

#### IHR NUTZEN

- Vertiefen Sie ihr Wissen über die verschiedenen Wundstadien und deren Versorgung.

#### IHR AUFWAND

- 1 × 2 h Teilnahme an der Veranstaltung

#### KURSAFKTEN

- Für interessiertes Pflegepersonal
- Auch für externe Interessierte geeignet
- Leitung: Anja Breitenfeld, Universitäres Wundzentrum
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, UG, Raum 0B201 = Seminarraum 6
- Termine: 16.09., 16.10. oder 03.12.2024, jeweils 13:00-15:00 Uhr

# Gesundheitscampus: Fachweiterbildung für Pflegefachpersonen

## Zertifizierte interdisziplinäre Fortbildungsmöglichkeiten in der Pflege

Eine pflegerische Fachweiterbildung am Gesundheitscampus Universitätsmedizin Frankfurt Rhein-Main ist eine entscheidende Möglichkeit für Pflegefachkräfte, ihr Fachwissen zu erweitern und sich in spezifischen Bereichen weiter zu professionalisieren. Eine (Fach-)Weiterbildung bietet Ihnen die Chance, Ihre Kompetenzen zu vertiefen, Ihre Karrierechancen zu verbessern und einen professionellen Beitrag zur Patientenversorgung zu leisten.

### (FACH-)WEITERBILDUNGSANGEBOTE

- Weiterbildung Praxisanleiter/in (staatlich anerkannt)
- Weiterbildung Palliative Versorgung (Palliative Care) (staatlich anerkannt)
- Weiterbildung Leitung einer Station oder eines Bereiches (DKG)
- Fachweiterbildung Intensiv- und Anästhesiepflege (DKG)
- Fachweiterbildung Pädiatrische Intensiv- und Anästhesiepflege (DKG)
- Fachweiterbildung Pflege in der Onkologie (DKG)
- Fachweiterbildung Notfallpflege (DKG)
- Fachweiterbildung Pflege in der Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie (DKG)

### ZIELGRUPPE:

Die Fachweiterbildung richtet sich an examinierte Pflegefachpersonen, die bereits über Berufserfahrung (mindestens sechs Monate im Fachbereich) verfügen und ihr Wissen sowie ihre Fähigkeiten auf ein höheres Niveau bringen möchten. Sie bietet eine ausgezeichnete Möglichkeit, sich beruflich weiterzuentwickeln und neue Herausforderungen anzunehmen.

### INHALTE UND SCHWERPUNKTE

Die Fachweiterbildung umfasst eine Vielzahl von Themenbereichen, die eng mit dem beruflichen Alltag in der Pflegepraxis verknüpft sind. Dazu gehören unter anderem:

- Vertiefung des pflegerischen Fachwissens im jeweiligen Fachgebiet
- Erwerb spezifischer Kenntnisse und Fertigkeiten in der Pflege von Patientinnen und Patienten mit besonderen Bedürfnissen, beispielsweise Menschen mit chronischen Erkrankungen, palliativem Pflegebedarf oder Kindern und Jugendlichen.
- Schulung in der Anwendung und Umsetzung spezifischer Technologien und innovativer Pflegekonzepte
- Entwicklung von Führungskompetenzen und Managementfähigkeiten für eine effektive Teamleitung und Organisation von Pflegeprozessen

### AUFWAND

Die Fachweiterbildung erstreckt sich über einen definierten Zeitraum, in dem theoretische Lehrinhalte mit praktischen Einsätzen in verschiedenen Einsatzgebieten kombiniert werden. Je nach Fachgebiet kann die Dauer variieren, in der Regel beträgt sie jedoch zwischen zwölf und 24 Monaten. Der Unterricht findet in Form von Blockunterrichtswochen, Seminaren, Workshops und in Anteilen in Blended Learning sowie praktischen Übungen statt, die von erfahrenen Dozentinnen und Dozenten und Praxisanleitenden geleitet werden.

### ZUGANGSVORAUSSETZUNGEN

- Sie haben nachweislich eine abgeschlossene pflegerische Grundausbildung oder primär qualifizierendes Studium und sind seit mindestens sechs Monaten in der Pflege tätig.
- Eine Empfehlung seitens Ihrer Führungskräfte (Gruppenleitungen, Pflegedienstleitungen) liegt vor.

### WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

<https://hifgp.hessen.de/pflegefachberufe/weiterbildungen-fuer-pflegeberufe>  
<https://www.dkgev.de/themen/personal-weiterbildung/aus-und-weiterbildung-von-pflegeberufen>

<https://ukf-und-du.de/gesundheitscampus>





## Einführungsveranstaltung für neue Beschäftigte

### Berufsgruppenübergreifende Veranstaltung für alle neuen Beschäftigten

Um Ihnen einen guten Einstieg in die Universitätsmedizin Frankfurt zu ermöglichen und das gegenseitige Kennenlernen zu erleichtern, laden wir Sie herzlich zum Einführungstag für internationale Pflegefachpersonen ein.

#### INHALT

- Was zeichnet die Universitätsmedizin Frankfurt aus?
- Sie erhalten eine Einführung in unsere Unternehmenswerte und Unternehmenskultur.
- Auf dem Marktplatz können Sie sich im persönlichen Gespräch zu Mitarbeitervorteilen und Unterstützungsangeboten informieren.

#### IHR NUTZEN

- Dieser Tag ist die ideale Gelegenheit, mehr über die Universitätsmedizin Frankfurt zu erfahren, Kontakte zu knüpfen und sich mit wichtigen Bereichen vertraut zu machen.
- Smoothie-Verkostung am Marktplatz

#### IHR AUFWAND

- 1 × 3 h Teilnahme an der Veranstaltung

#### KURSAKTEN

- Für alle neuen Beschäftigten der Universitätsmedizin Frankfurt
- Die Teilnahme ist verbindlich und gilt als Arbeitszeit.
- Präsenzveranstaltung: Den Veranstaltungsraum entnehmen Sie bitte der Buchung in Ihrem Self Service Personal.
- Termine: 02.07., 03.09., 02.10. oder 03.12.2024, jeweils 09:00-12:00 Uhr
- Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Sie werden von der Innerbetrieblichen Fortbildung auf die Veranstaltung gebucht.



## Einführungstag für internationale Pflegefachpersonen

## Lernen Sie Ihren neuen Arbeitsplatz und alles, was dazugehört kennen.

Um Ihnen einen guten Einstieg in die Universitätsmedizin Frankfurt zu ermöglichen und das gegenseitige Kennenlernen zu erleichtern, laden wir Sie herzlich zum Einführungstag für internationale Pflegefachpersonen ein.

### INHALT

- Was zeichnet die Universitätsmedizin Frankfurt aus?
- Lernen Sie die Sprachlehrerinnen und Sprachlehrer, den Deutschunterricht und die Deutsch-Einstufungstests kennen.
- Sie erhalten einen Überblick über die Bildungsangebote: Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten, Praxisanleitungen, Mentoringprogramm.
- Ihnen werden verschiedenen Expertenstandards in der Pflege erläutert.
- Tauschen Sie sich über Patientensicherheit und Qualität in der Pflege aus.

### IHR NUTZEN

- Ein einfacherer Einstieg in den Pflegeberuf, durch einen ersten Überblick über die wichtigsten Angebote der Universitätsmedizin Frankfurt.

### IHR AUFWAND

- 1 × 1 Tag Teilnahme an der Veranstaltung

### KURSAKTEN

- Für internationale Pflegekräfte
- Leitung: Roland Zeiler-Matthé, Referent Pflegedirektion
- Präsenzveranstaltung: Haus 35 A, Pavillon
- Termine: 25.07., 22.08., 26.09., 24.10. 21.11. oder 19.12.2024, jeweils 09:00-16:15 Uhr



# Wie verdienen wir in der Universitätsmedizin Frankfurt unser Geld?

## Grundsätze der Krankenhausfinanzierung

Erhalten Sie einen Überblick zu den Grundlagen der Krankenhausfinanzierung und deren Bedeutung für die Universitätsmedizin Frankfurt.

### INHALT

- Sie erfahren mehr über die rechtlichen Grundlagen der Krankenhausfinanzierung in Deutschland.
- Das Prinzip der dualen Krankenhausfinanzierung wird verständlich erklärt.
- Sie erhalten Einblicke in Kostenverteilung und Budgetierung im Krankenhaus.
- Ein Ausblick auf anstehende politische Veränderungen und deren Einfluss auf die Universitätsmedizin rundet die Veranstaltung ab.

### IHR NUTZEN

- Sie gewinnen einen Überblick über die Systematik der Krankenhausfinanzierung in Deutschland.

### IHR AUFWAND

- 1 x 90 Min. Teilnahme an der Veranstaltung

### KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Leitung: Markus Jones, Kaufmännischer Direktor der Universitätsmedizin Frankfurt
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, UG, Raum 0B201 = Seminarraum 6
- Termin: 25.09.2024, 13:00-14:30 Uhr



## Vergaberecht für Bedarfsstellen

### Vertiefen Sie Ihr Verständnis für das Vergaberecht und lernen Sie die praktischen Aspekte der Auftragsvergabe kennen.

Das Vergaberecht regelt basierend auf grundlegenden Richtlinien die Vergabe von öffentlichen Aufträgen.

#### INHALT

- Was sind die Grundsätze und die Herkunft des Vergaberechts? Wieso wird es angewendet?
- Erhalten Sie Einblicke in die Projektausschreibung, einschließlich der Vergabearten, des Verfahrensfortgangs und der Verfahrensdauer.
- Sie bereiten eine Vergabe vor, indem Sie Leistungsbeschreibungen bzw. Verzeichnisse erstellen und Eignungs- sowie Qualitätskriterien festlegen.

#### IHR NUTZEN

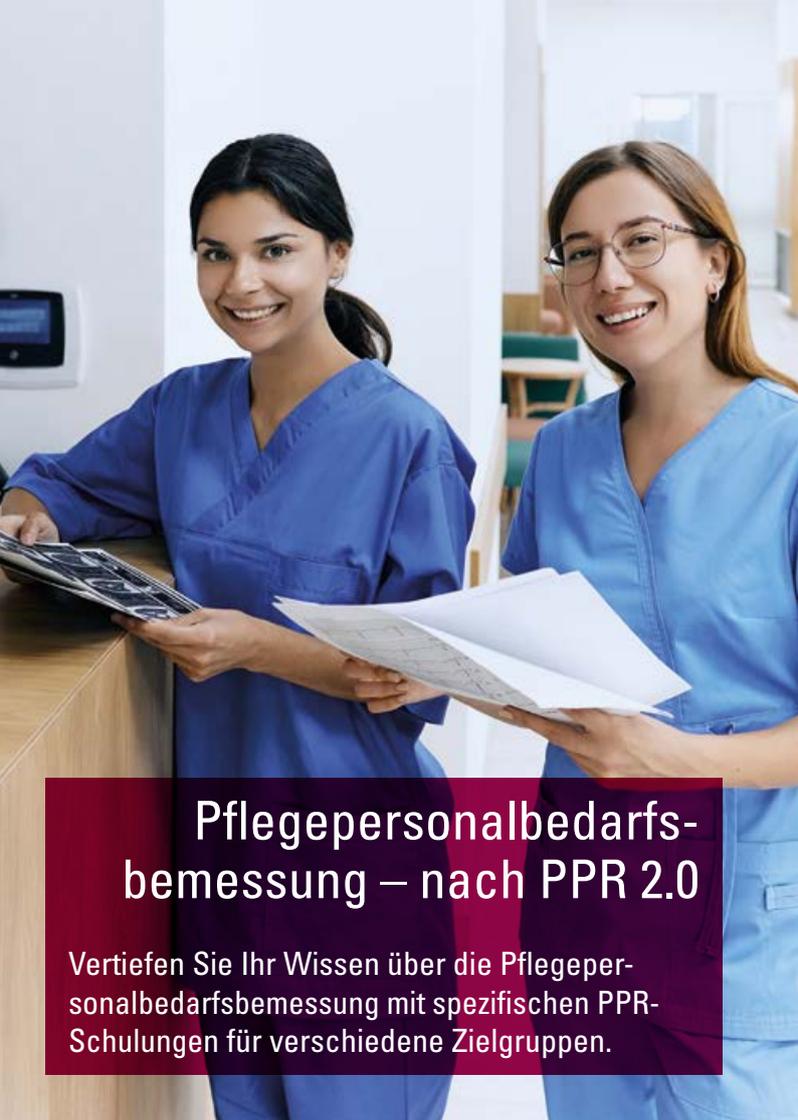
- Sie gewinnen einen Überblick über die Richtlinien und Instrumente des Vergaberechts.

#### IHR AUFWAND

- 1 × 3 h Teilnahme an der Veranstaltung

#### KURSAFKTEN

- Für Beschäftigte, die Beschaffungen und Investitionen in den Kliniken und der Verwaltung betreuen und anstoßen
- Leitung: Eva Maria Latocha, Abteilungsleitung Zentrale Vergabe Dezernat 3
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, UG, Raum 0B219 = Seminarraum 8
- Termin: 31.10.2024, 09:00-12:00 Uhr



## Pflegepersonalbedarfs- bemessung – nach PPR 2.0

Vertiefen Sie Ihr Wissen über die Pflegepersonalbedarfsbemessung mit spezifischen PPR-Schulungen für verschiedene Zielgruppen.

Die Pflegepersonalbedarfsbemessung bemisst anhand des Pflegeaufwands der Patientinnen und Patienten, die erforderliche Anzahl von Pflegepersonal in Kliniken. Die richtige Umsetzung dieser Verordnung sowie deren Anwendung und Dokumentation im Dienstplanprogramm Atoss und Patientendatenmanagementsystem Orbis ist Gegenstand der verschiedenen PPR-Schulungen.

### **ONLINESCHULUNG IN roXtra:**

#### **PPR 2.0 ERWACHSENE**

- Einführung in die Methoden PPR 2.0 für Erwachsene
- Erläuterung der Einstufungsmerkmale

#### **PPR 2.0 FRÜH-/NEUGEBORENE UND SÄUGLINGE**

- Einführung in die Methoden PPR 2.0 für Säuglinge
- Erläuterung der Einstufungsmerkmale

#### **PPR 2.0 KINDER- UND JUGENDLICHE**

- Einführung in die Methoden PPR 2.0 für Kinder und Jugendliche
- Erläuterung der Einstufungsmerkmale

#### **PPR 2.0 FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE**

- Einführung in die Methoden PPR 2.0 – Pflegepersonalregelung im Rahmen E-TV
- Erfassung in Orbis
- Auswertung (für Führungskräfte)

Für alle vier Schulungen gilt:

#### **IHR NUTZEN:**

- Sie vertiefen ihr Wissen rund um die Pflegepersonalbedarfsbemessung und lernen PPR 2.0 kennen.

#### **AUFWAND:**

- etwa 30 Minuten pro Online-Schulungen
- Die roXtra-Links zu den jeweiligen Schulungen finden Sie im Self Service unter der Rubrik Qualifizierungsangebote / Pflegepersonalbedarfsbemessung.



## Umsetzung TV-E in ATOSS für Führungskräfte in der Pflege

### Perfektionieren Sie Ihre Kenntnisse in der Umsetzung von PPR 2.0 im ATOSS-System für Führungskräfte im Pflegedienst.

Erlernen Sie die praxiserichtete Umsetzung von PPR 2.0 im Rahmen des TV-E in ATOSS und Orbis.

#### INHALT

- Sie setzen PPR 2.0 in ATOSS für den TV-E um.
- Sie frischen Ihre Fähigkeiten in PPR 1.0 auf und erhalten eine Einführung in PPR 2.0.
- Sie lernen das Vorgehen in Orbis und ATOSS kennen.
- Erhalten Sie Informationen zur Schnittstelle zum Belegungsmanagement.

#### IHR NUTZEN

- Sie werden sicherer in der Umsetzung von PPR 2.0 in ATOSS und Orbis.

#### IHR AUFWAND

- 1 × 2,25 h Teilnahme an der Veranstaltung

#### KURSAKTEN

- Für Führungskräfte im Pflegedienst
- Referententeam: Nina Hülsebusch, Naseer Khan, Stefan Schwarck, Philip Hebert und Ralf Waider
- Präsenzveranstaltung: Haus 9B, 304
- Termine: 29.08.2024, 09:00-11:15 Uhr oder 06.11.2024, 13:00-15:15 Uhr



## Dekubitus in der Pflege

### Lernen Sie die wichtigen Aspekte rund um Dekubitus in der Pflege in einer kurzen Online-schulung kennen.

Tauchen Sie ein in die Welt des Dekubitus in der Pflege und erhalten Sie wertvolle Einblicke in Definitionen, Entstehung, Prophylaxe, Therapie und mehr.

#### **INHALT**

- Sie behandeln die Definition, Entstehung, Einteilung und Differentialdiagnose des Dekubitus.
- Erhalten Sie eine Erläuterung der Prophylaxe- und Therapiemaßnahmen.
- Sie erlernen die Behandlung des Dekubitus, einschließlich der Wundstandards, des Wundkonsils sowie die Risikoeinschätzung und Dokumentation.

#### **IHR NUTZEN**

- Sie lernen, Dekubitus frühzeitig zu erkennen, Pflegeziele festzulegen und Maßnahmen zu ergreifen.

#### **IHR AUFWAND**

- 30-minütige Video-Onlineschulung in roXtra

#### **KURSAFKTEN**

- Für alle Pflegekräfte
- Leitung: Universitäres Wundzentrum und Team Wundmanagement



# Gesundheits- förderung

Entdecken Sie unsere Gesundheitsangebote in Kooperation mit der AOK Hessen.



# Sehr geehrte Damen und Herren,

unsere Gesundheitskooperation ist nunmehr im dritten Jahr und unterstreicht eindrücklich, wie sehr Ihre Gesundheit Ihrem Arbeitgeber und uns als AOK Hessen am Herzen liegt. Ihre rege Teilnahme an unseren angebotenen Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung freut uns sehr. Diese neue Kursbroschüre zeigt sich in einem neuen Gewand – die Kursbroschüre der gemeinsamen Angebote der AOK Hessen und der Universitätsmedizin Frankfurt in einer Gesamtbroschüre. Dies unterstreicht den integrativen Aspekt unserer Zusammenarbeit und ehrt uns sehr! Freuen Sie sich auch im zweiten Halbjahr 2024 auf ein attraktives Kursprogramm rund um Gesundheitsthemen. Denn Gesundheitsförderung und Prävention sind so wichtig für den Erhalt von Gesundheit und Lebensqualität. Das Engagement in diesen Feldern gehört zu unseren Kernkompetenzen. Deshalb unterstützen wir Sie auch künftig in allen Fragen rund um die Gesundheit kompetent und individuell. Insoweit: Bleiben Sie am Ball – tun Sie sich etwas Gutes und nutzen Sie auch weiterhin unsere Online- und Präsenzveranstaltungen! Diese sind auf die spezifischen Anforderungen Ihres Berufes abgestimmt und werden von erfahrenen und zertifizierten Trainerinnen und Trainern geleitet. Wählen Sie Ihr individuelles Programm, stärken Sie Ihre Gesundheit und vor allem: Seien Sie mit Freude und Spaß dabei!



Detlef Lamm  
Vorsitzender des Vorstandes



## Starke Gemeinschaft

Die AOK ist seit mehr als 130 Jahren eine der führenden Krankenkassen in Deutschland. Der AOK Hessen vertrauen über 1,7 Millionen Menschen. Sie steht für Gesundheit, Sicherheit und eine umfassende, qualitätsorientierte medizinische Versorgung, inklusive vielfältiger, präventiver Angebote im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung. Diese betriebliche Gesundheitsförderung setzt mit präventiven Maßnahmen in den Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung, Stressmanagement und Entspannung sowie gesundes Führen an dem Ort an, wo Sie einen Großteil Ihrer Zeit verbringen: im beruflichen Umfeld, am Arbeitsplatz. Das auf Sie abgestimmte Programm will Ihre Motivation fördern, Ihre Energie im Arbeitsalltag steigern und will helfen, Ihr allgemeines körperliches und seelisches Wohlbefinden und somit Ihre Gesundheit zu stärken. So passt Gesundheit perfekt in Ihr Leben. Die AOK-Gesundheitskurse in Kooperation mit Ihrem Arbeitgeber.

Ihre AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen



Gelassen mit  
Stress umgehen



## Meditations- und Achtsamkeits-App 7Mind

## Meditation macht nicht nur glücklich, sondern auch gesund.

Entdecken Sie die Welt der Meditation und Achtsamkeit. Fördern Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden mit kleinen alltäglichen Übungen. Bereits sieben Minuten pro Tag bewirken eine Veränderung.

### INHALT

- Lernen Sie, mit Meditations- und Achtsamkeitsübungen Ihre Gesundheit zu fördern.
- Entdecken Sie Morgen- und Abendroutinen, Fantasiereisen, Musik- und Naturklänge.
- Wählen Sie aus einem umfangreichen Angebot an geführten Übungen. Entdecken Sie Ihr ungenutztes Potenzial – beruflich und privat. Zum Beispiel mit dem Kurs „Achtsam essen“ für ein neues Genießen. „Gedanken beobachten“ für begleitende Meditationsübungen. „Konflikte“ für einen achtsamen Umgang mit Differenzen. Und „PME am Schreibtisch“ für die angeleitete progressive Muskelentspannung am Arbeitsplatz.

### IHR NUTZEN

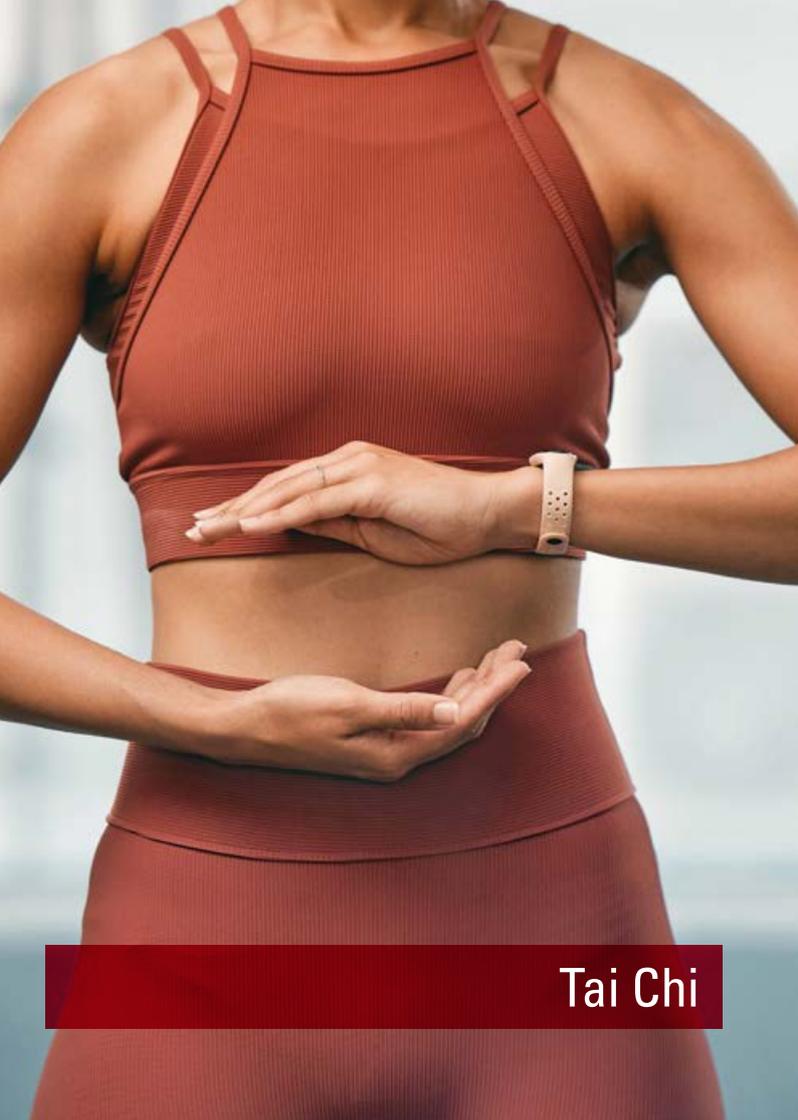
- Reduzieren Sie Stress in Ihrem Alltag. Gehen Sie gelassener und fokussierter durch's Leben – mit aufbauenden Meditations- und Stressregulationsübungen.
- Stärken Sie Ihr Immunsystem durch regelmäßiges gezieltes Training.
- Beugen Sie Bluthochdruck vor und wirken Sie Kopfschmerzen und Schlafproblemen entgegen.

### IHR AUFWAND

- Nutzung nach persönlichem Empfinden
- Empfehlung: 7 Min. pro Tag

### KURSAFKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Sie haben Interesse? Schreiben Sie eine E-Mail an [bgf@unimedizin-ffm.de](mailto:bgf@unimedizin-ffm.de) und Sie erhalten zeitnah Ihren Zugangscode zur Jahreslizenz für die kostenfreie Nutzung der App.
- Die Inhalte sind auf Deutsch, Englisch, Französisch und Niederländisch verfügbar.
- Finanziert durch die AOK Hessen



## Tai Chi

## Lernen Sie die vielen Seiten dieser chinesischen Bewegungskunst kennen.

Erlernen Sie die Grundprinzipien des Tai Chi und wirken Sie Stress entgegen.

### INHALT

- Lernen Sie diverse Tai-Chi-Formen und Atemtechniken kennen.
- Lösen Sie Verspannungen an Schulter und Nacken.

### IHR NUTZEN

- Verbessern Sie Ihre gesunde Körperhaltung im Stehen und im Sitzen.
- Lösen Sie Blockaden und stärken Sie Ihre Organe.
- Reduzieren Sie Stress effektiv.

### IHR AUFWAND

- 8 x 1 h Teilnahme am Kurs

### KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Leitung: Ute Jünemann-Bauer, Lehrerin für Tai Chi und Qigong, Psychologische Beraterin, Buchautorin, Inhaberin der Firma Tai Chi for business
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, 12. OG – Gymnastikraum der Physiotherapie (bei gutem Wetter ggf. auf der Wiese)
- Termine: donnerstags 16:00-17:00 Uhr an folgenden Tagen: 22.08., 29.08., 05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 10.10. und 17.10.2024
- Finanziert durch die AOK Hessen



## Qigong

## Lernen Sie die vielen Seiten dieser chinesischen Bewegungskunst kennen.

Erlernen Sie die Grundprinzipien des Qigong und fördern Sie den Stressabbau.

### INHALT

- Lernen Sie diverse Formen von Qigong und Atemtechniken kennen.
- Lösen Sie Verspannungen und stärken Sie Ihre Muskulatur.

### IHR NUTZEN

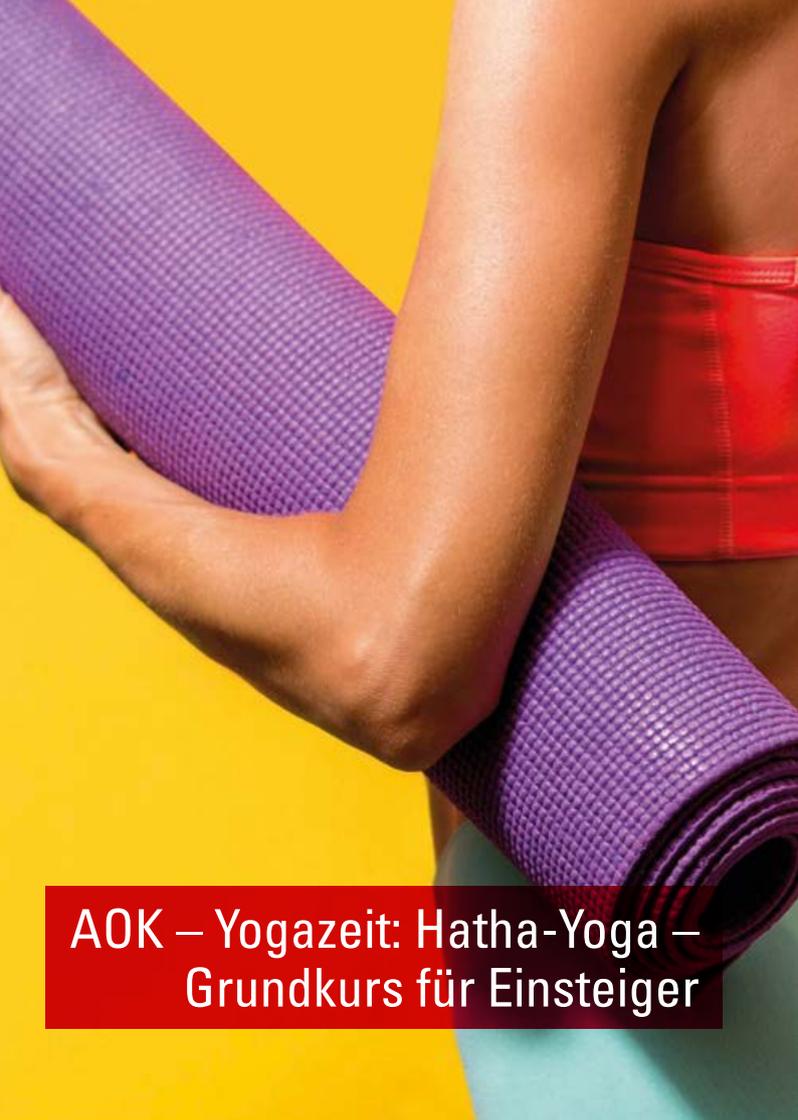
- Lösen Sie Blockaden und stärken Sie Ihre Organe.
- Verbessern Sie Ihre Beweglichkeit.
- Lernen Sie, wie Sie zur Ruhe kommen und sich gleichzeitig stärken können.

### IHR AUFWAND

- 8 x 1 h Teilnahme am Kurs

### KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Leitung: Ute Jünemann-Bauer, Lehrerin für Tai Chi und Qigong, Psychologische Beraterin, Buchautorin, Inhaberin der Firma Tai Chi for business
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, 12. OG – Gymnastikraum der Physiotherapie (bei gutem Wetter ggf. auf der Wiese)
- Termine: donnerstags 17:15-18:15 Uhr an folgenden Tagen: 22.08., 29.08., 05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 10.10. und 17.10.2024
- Finanziert durch die AOK Hessen



## AOK – Yogazeit: Hatha-Yoga – Grundkurs für Einsteiger

### Erfahren Sie die entspannende Wirkung von Yoga auf Körper und Geist.

Steigern Sie mit regelmäßiger Yogapraxis Ihr Gleichgewicht, Ihre Beweglichkeit und fördern Sie den Stressabbau.

#### INHALT

- Erlernen Sie Entspannungs-, Atem- und Körperübungen und finden Sie in Einklang mit sich selbst.
- Der Abbau von körperlichen Beschwerden wie Rückenschmerzen oder psychosomatisch bedingten Problemen wie Schlafstörungen wird gefördert.

#### IHR NUTZEN

- Yoga wirkt harmonisierend auf Körper und Wohlbefinden.
- Verbessern Sie Ihr Gleichgewicht, die Spannkraft Ihres Körpers und Ihre Beweglichkeit.
- Reduzieren Sie Stress mit gezielten Übungen.

#### IHR AUFWAND

- 8 x 75 Min. Teilnahme am Kurs
- Die Kursmaterialien werden zur Verfügung gestellt.

#### KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse notwendig.
- Kursleitung: Madhavi Christin Natter, Diplom-Psychologin, Business und Life Coach, Ayurvedatherapeutin und Yogalehrerin
- Online-Veranstaltung – den Veranstaltungslink erhalten Sie etwa eine Woche vor Beginn
- Termine: dienstags 16:30-17:45 Uhr an folgenden Tagen: 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10. und 15.10.2024



## Burn-out-Prävention: Risiken erkennen und die eigene Gesundheit stärken.

### Finden Sie Wege aus der Erschöpfung und beugen Sie dieser vor.

Sie fühlen sich körperlich, geistig und emotional erschöpft? Halten Sie inne und vermeiden Sie schwerwiegende Folgen wie psychische und psychosomatische Störungen.

#### INHALT

- Erfahren Sie, was einen Burn-out kennzeichnet: Definition, Ursachen, Einflussfaktoren und Folgen.
- Erkennen Sie Erschöpfungszustände und die Symptome und finden Sie Wege hinaus.
- Begegnen Sie ersten Anzeichen präventiv.

#### IHR NUTZEN

- Sie erhalten die Möglichkeit, Symptome früh zu erkennen.
- Sie können Präventivstrategien entwickeln und anwenden.
- Sie stärken Ihre Gesundheit und fördern eigene Ressourcen.

#### IHR AUFWAND

- 1 x 90 Min. Teilnahme an der Veranstaltung

#### KURSAFKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Leitung: Christiane Möller, Diplom-Psychologin, systemischer Coach
- Online-Veranstaltung – den Veranstaltungslink erhalten Sie etwa eine Woche vor Beginn
- Termin: 28.08.2024, 17:00-18:30 Uhr
- Finanziert durch die AOK Hessen



## AOK – Yogazeit: Yoga für Männer

## Genießen Sie die kräftigende, stabilisierende und harmonisierende Wirkung eines Yoga-Kurses für Männer.

Entdecken Sie die transformative Kraft von Yoga speziell für Männer – ein Kurs, der Sie durch sanfte Bewegungen, Atemtechniken und Meditation mit mehr Energie, Stabilität und geistiger Klarheit versorgt.

### INHALT

- Durch bestimmte Bewegungen kräftigen und dehnen Sie Ihren gesamten Körper.
- Dank Atemtechniken können Sie Ihren Atemfluss harmonisieren.
- Entspannungsübungen helfen dabei, Anspannung und Nervosität zu reduzieren.
- Meditation verbessert Konzentration und Leistungsfähigkeit.

### IHR NUTZEN

- Schaffen Sie sich mehr Energie, Kraft und Stabilität.
- Reduzieren Sie Stress und Verspannungen.
- Steigern Sie Ihre geistige Klarheit und Konzentrationsfähigkeit.
- Yoga fördert Ihre Beweglichkeit und Körperwahrnehmung.

### IHR AUFWAND

- 8 x 75 Min. Teilnahme am Kurs
- Die Kursmaterialien werden zur Verfügung gestellt.

### KURSAKTEN

- Für alle männlichen Beschäftigten.
- Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse notwendig.
- Kursleitung: Natalie Streichert – Yogalehrerin und ganzheitliche Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, 12. OG, Gymnastikraum der Physiotherapie
- Termine: montags 17:15-18:30 Uhr an folgenden Tagen: 07.10., 14.10., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11. und 25.11.2024



## AOK – Yogazeit: Hatha-Yoga – Kurs für Wiederholende

### Vertiefen Sie bereits erlernte Grundkenntnisse und erfahren Sie die entspannende und vitalisierende Wirkung von Yoga auf Körper und Geist.

Steigern Sie mit regelmäßiger Yogapraxis Ihr Gleichgewicht, Ihre Beweglichkeit und fördern Sie den Stressabbau.

#### INHALT

- Erlernen und vertiefen Sie auf den Grundkenntnissen aufbauende Entspannungs-, Atem- und Körperübungen und finden Sie in Einklang mit sich selbst.
- Wirken Sie körperlichen Beschwerden wie Rückenschmerzen und psychosomatisch oder stressbedingten Problemen wie Schlafstörungen entgegen.
- Stärken Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit und Ihre emotionale Balance.

#### IHR NUTZEN

- Yoga wirkt harmonisierend auf Körper und Wohlbefinden.
- Verbessern Sie Ihr Gleichgewicht, die Spannkraft Ihres Körpers und Ihre Beweglichkeit.
- Reduzieren Sie Stress und tanken Sie neue Energie.

#### IHR AUFWAND

- 8 x 75 Min. Teilnahme am Kurs
- Die Kursmaterialien werden zur Verfügung gestellt.

#### KURSAFKTEN

- Für alle Beschäftigten mit Grundkenntnissen
- Kursleitung: Madhavi Christin Natter, Diplom-Psychologin, Business und Life Coach, Ayurvedatherapeutin und Yogalehrerin
- Online-Veranstaltung – den Veranstaltungslink erhalten Sie etwa eine Woche vor Beginn
- Termine: dienstags 16:30-17:45 Uhr an folgenden Tagen: 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12. und 17.12.2024



**Richtig erholen,  
Ressourcen stärken**

## Finden Sie eine gesunde Balance zwischen Leistung und Entspannung.

Erleben Sie Stressbewältigung für einen achtsamen Umgang mit Ihren Ressourcen.

### INHALT

- Nehmen Sie sich Zeit zur Reflexion und steigern Sie Ihre eigene Erholung.
- Lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken für einen erholsamen Schlaf.
- Schaffen Sie Balance und verringern Sie Anspannung und Nervosität.

### IHR NUTZEN

- Stärken Sie Ihre Kompetenzen und Eigenverantwortung für einen gesunden Umgang mit beruflichen und privaten Stressfaktoren.
- Reduzieren Sie Stress durch Entspannungs-, Atem- und Körperübungen.
- Stärken Sie Ihr Immunsystem und Ihre Autoregulation.

### IHR AUFWAND

- 1 x 3 h Teilnahme an der Veranstaltung

### KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten.
- Leitung: Natalie Streichert, Yogalehrerin und ganzheitliche Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, UG, Raum 0B219 = Seminarraum 8
- Termin: 23.10.2024, 14:00-17:00 Uhr
- Finanziert durch die AOK Hessen



## AOK – Yogazeit: Intensivkurs

## Yoga-Intensivkurs für die ganzheitliche Gesundheit.

Stärken Sie Ihren Körper für den Winter mit einem Yoga-Intensivkurs.

### INHALT

- Lernen Sie sanfte Bewegungs- und Dehnübungen und Atemtechniken und harmonisieren Sie Ihren Atemfluss.
- Verringern Sie Anspannung und Nervosität mit gezielten Entspannungsübungen.
- Verbessern Sie Ihre Konzentration und Leistungsfähigkeit mit Meditation.

### IHR NUTZEN

- Fördern Sie Ihre Gesundheit.
- Yoga hat eine verjüngende und harmonisierende Wirkung für Ihren gesamten Organismus.
- Verbessern Sie Ihre Beweglichkeit und Körperwahrnehmung.
- Reduzieren Sie Stress und Verspannungen.
- Steigern Sie Ihre geistige Klarheit und Konzentrationsfähigkeit, für mehr Energie und Freude am Leben.

### IHR AUFWAND

- 8 x 75 Min. Teilnahme am Kurs
- Die Kursmaterialien werden zur Verfügung gestellt.

### KURSAFAKTEN

- Für alle Beschäftigten.
- Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse notwendig.
- Kursleitung: Natalie Streichert, Yogalehrerin und ganzheitliche Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, 12. OG – Gymnastikraum der Physiotherapie
- Termine: montags und donnerstags 15:45-17:00 Uhr an folgenden Tagen: 31.10., 04.11., 07.11., 11.11., 14.11., 18.11., 21.11. und 25.11.2024



**Chemie des Glücks –Wie Sie die Chemie Ihres Gehirns verändern und wahre Gelassenheit erfahren**

## Finden Sie Ihren Weg zum Hochgefühl!

Verändern Sie die Chemie Ihres Gehirns auf drei Ebenen.

### INHALT

- Gewinnen Sie Einblicke in die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse.
- Lernen Sie, Stresshormone zu reduzieren und gleichzeitig die Ausschüttung positiver Neurotransmitter und Glückshormone zu fördern.
- Erfahren Sie, wie Yogis seit Jahrtausenden Zugang zu einem Geisteszustand gewinnen, der das Hirn grundlegend restrukturiert.

### IHR NUTZEN

- Beeinflussen Sie gezielt Ihre mentale Gesundheit durch Ihre Ernährung.
- Nutzen Sie erfahrungsbasierte Praktiken, um wahre Gelassenheit zu erfahren.
- Lassen Sie Ihr Glück aus Ihrem eigenen Inneren entspringen.

### IHR AUFWAND

- 1 x 90 Min. Teilnahme an der Veranstaltung

### KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Leitung: Madhavi Christin Natter, Diplom-Psychologin, Business und Life Coach, Ayurvedatherapeutin und Yogalehrerin
- Online-Veranstaltung – den Veranstaltungslink erhalten Sie etwa eine Woche vor Beginn
- Termin: 04.11.2024, 17:00-18:30 Uhr



## Zeit- und Selbstmanagement

## Managen Sie Ihre Ressourcen erfolgreich und zielführend.

Organisieren Sie die alltäglichen Herausforderungen und umgehen Sie klassische Zeitfallen.

### INHALT

- Lernen Sie die wesentlichen Merkmale des Zeit- und Selbstmanagements kennen.
- Sehen Sie die Zusammenhänge des Zeit- und Selbstmanagements mit Ihrem Umfeld.
- Entdecken Sie wie Selbstorganisation, Konzentration und Motivation gehirngerecht und ressourcenorientiert funktioniert.

### IHR NUTZEN

- Erreichen Sie Ihre Ziele und bringen Sie Ihre Projekte voran.
- Lenken Sie den Fokus auf das Wesentliche und setzen Sie Prioritäten.
- Lernen Sie Techniken kennen, die helfen die alltäglichen Herausforderungen zu organisieren.
- Transferieren Sie die Themen in die Praxis und reflektieren Sie gemeinsam.

### IHR AUFWAND

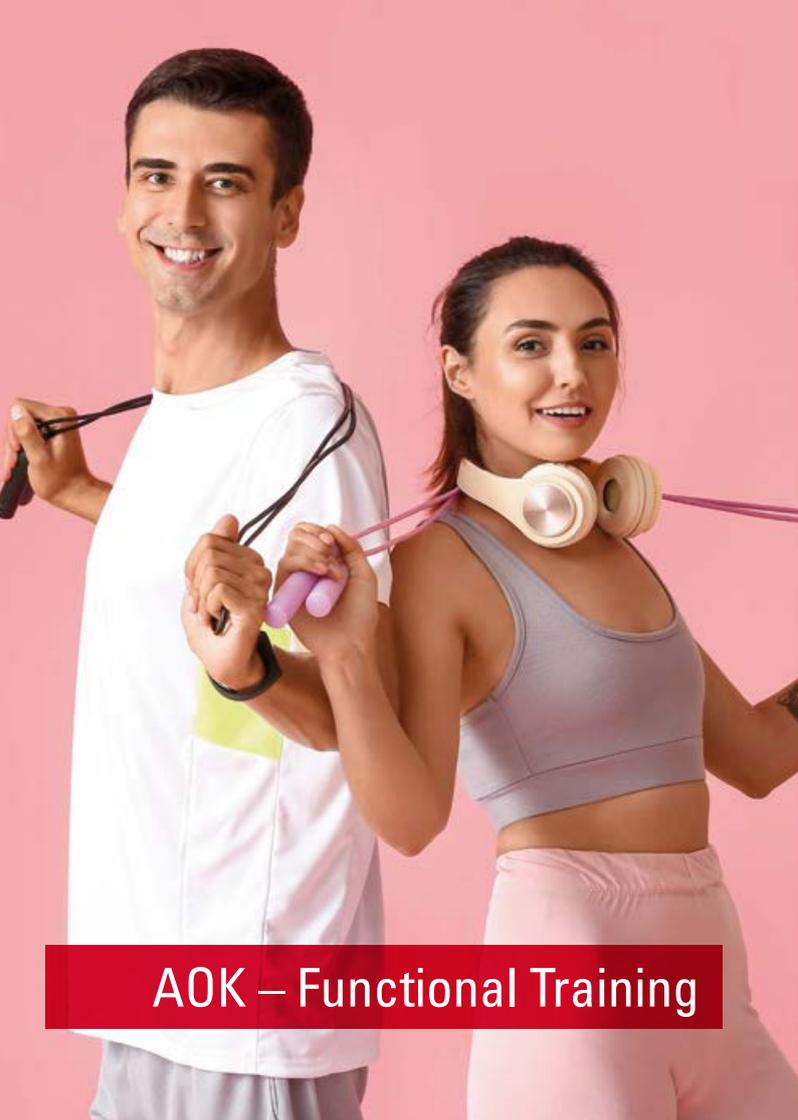
- 1 x 4 h Teilnahme an der Veranstaltung und
- 1,5 h Onlinereflexion im Abstand von 4 bis 6 Wochen

### KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten der Verwaltung
- Leitung: Birgit Becker, Qualitätsmanagerin, Live-, Online- und Hybrid-Trainerin, Impulse – Die Kommunikationsexperten
- Online-Veranstaltung – den Veranstaltungslink erhalten Sie etwa eine Woche vor Beginn
- Termin: 18.11.2024, 09:00-13:00 Uhr

Geschickt  
bewegen





## AOK – Functional Training

### Kraftvoll durchstarten

Stärken Sie Ihren Körper mit Ausgleichs- und Kräftigungstrainings und steigern Sie so Ihre Leistungsfähigkeit.

#### INHALT

- Trainieren Sie mit Hilfe von freien Gewichten, instabilen Elementen, Kleinsportgeräten und mit Ihrem Körpergewicht.
- Steigern Sie Ihre Leistung in verschiedenen Bewegungsabläufen, u.a. mit Seilspringen, Kniebeugen, Liegestützen und Klimmzügen.

#### IHR NUTZEN

- Verbessern Sie Ihre sportmotorischen Grundfähigkeiten: Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Schnelligkeit.
- Stärken Sie alle Muskelgruppen und Körperachsen durch mehrdimensionale Bewegungen.

#### IHR AUFWAND

- 8 x 1 h Teilnahme am Kurs
- Die Kursmaterialien werden zur Verfügung gestellt.
- Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und Hallenturnschuhe mit (keine bereits draußen getragenen Schuhe).

#### KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten.
- Kursleitung: Verena Schöpf, Sportwissenschaftlerin M.Sc., Progesu
- Präsenzveranstaltung: Haus 97E, 1. OG, 119 (Turnhalle)
- Termine: donnerstags 17:00-18:00 Uhr an folgenden Tagen:  
Kurs 1: 22.08., 29.08., 05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 10.10. und 17.10.2024  
Kurs 2: 24.10., 31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12. und 12.12.2024



## AOK – Mini Moves: Mein Kraftraining für die Tiefenmuskulatur

### Stärken Sie Ihre Tiefenmuskulatur.

Eine starke Körpermitte erleichtert Ihren Alltag. Sie sichert verletzungsfreie Bewegungen.

#### INHALT

- Stärken Sie Ihre Tiefenmuskulatur mit einem Ganzkörperkraftraining.
- Unterstützen Sie die Wirkung durch Übungen und mit Kleingeräten, die an Ihre Leistung angepasst sind.

#### IHR NUTZEN

- Lösen Sie Verspannungen, straffen Sie Ihr Bindegewebe und steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit.
- Reduzieren Sie Rückenbeschwerden.
- Stärken Sie Ihren gesamten Körper.

#### IHR AUFWAND

- 8 x 1 h Teilnahme am Kurs
- Die Kursmaterialien werden zur Verfügung gestellt.
- Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und Hallenturnschuhe mit (keine bereits draußen getragenen Schuhe).

#### KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Kursleitung: Verena Schöpf, Sportwissenschaftlerin M.Sc., Progesu
- Präsenzveranstaltung: Haus 97E, 1. OG, 119 (Turnhalle)
- Termine: donnerstags 15:45-16:45 Uhr an folgenden Tagen:  
Kurs 1: 22.08., 29.08., 05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 10.10. und 17.10.2024  
Kurs 2: 24.10., 31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12. und 12.12.2024



## Krav Maga – Selbstverteidigung für Frauen

## Wehren Sie sich gegen Belästigungen und Übergriffe.

Dieser Selbstverteidigungskurs für Frauen lehrt Sie, sich gegen besondere Gewaltgefahren im Alltag zur Wehr zu setzen.

### INHALT

- Sie lernen, Gefahrenpotenziale zu erkennen und präventive Maßnahmen zum Selbstschutz umzusetzen.
- Verinnerlichen Sie Selbstverteidigungstechniken und die passende Denkhaltung.

### IHR NUTZEN

- Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Aufmerksamkeit.
- Lernen Sie, sich im Ernstfall wirksam zu verteidigen.

### IHR AUFWAND

- 10 x 1 h Teilnahme am Kurs
- Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und Hallenturnschuhe mit (keine bereits draußen getragenen Schuhe).

### KURSAKTEN

- Für alle interessierten Mitarbeiterinnen
- Kursleitung: Julian Schmitt, Sportwissenschaftlicher B.A., Fitnesstrainer (A-Lizenz), Krav Maga Instructor, Dozent der Akademie Sport und Gesundheit, Strikefit
- Präsenzveranstaltung: Haus 97E, 1. OG, 119 Turnhalle
- Termine: montags 17:00-18:00 Uhr an folgenden Tagen: 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 28.10. und 04.11.2024



## Back Attack

## Willkommen in der Rückenschule

Werden Sie fitter, stabiler und beweglicher. Stärken Sie Ihre Körperwahrnehmung.

### INHALT

- Fördern Sie Ihre Gesundheit mit kombinierten Koordinations- und Mobilisierungsübungen.
- Erleben Sie die Kräftigung, Dehnung und Entspannung Ihrer Rumpf- und Rückenmuskulatur.
- Erlernen Sie Übungen, die Sie privat und am Arbeitsplatz umsetzen können.

### IHR NUTZEN

- Stärken Sie Ihre Fitness, besonders Ihre Rumpf- und Rückenmuskulatur.
- Verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung, fühlen Sie Bewegungen nach und entspannen Sie.

### IHR AUFWAND

- 8 x 1 h Teilnahme am Kurs
- Die Kursmaterialien werden zur Verfügung gestellt.

### KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Kursleitung: Alexander Lorenz, Sportwissenschaftler M.A., Verein für Rückenschule und Gesundheitssport Frankfurt / Rhein-Main
- Online-Veranstaltung – den Veranstaltungslink erhalten Sie etwa eine Woche vor Beginn
- Termine: mittwochs, Kurs 1 17:00-18:00 Uhr, Kurs 2 18:00-19:00 Uhr an folgenden Tagen: 04.09., 11.09., 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 16.10. und 23.10.2024
- Finanziert durch die AOK Hessen



## Pausenfit

## Nehmen Sie sich eine kleine aktive Pause!

Körper und Geist aktiv entspannen, kurz abschalten und durchatmen in 20-minütigen Bewegungseinheiten – direkt am Arbeitsplatz.

### INHALT

- Machen Sie eine aktive Pause, gemeinsam im Team.
- Fördern Sie Ihre Beweglichkeit durch Mobilisations-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen.

### IHR NUTZEN

- Lockern und stärken Sie Schultern, Nacken und den unteren Rücken.
- Erfahren Sie einen Ausgleich in ihrem Arbeitsalltag durch Entspannungstechniken.
- Dieser Kurs bietet Ihnen eine unkomplizierte und effektive Teilnahme an einer Gesundheitsmaßnahme.

### IHR AUFWAND

- 8 x 20 Min. Teilnahme am Kurs
- Bilden Sie ein Team von 6-10 Personen und wählen Sie einen Organisierenden.
- Senden Sie eine E-Mail mit Wunschtrainingstermin und Namen der Mitglieder an: [innerbetriebliche.fortbildung@unimedizin-ffm.de](mailto:innerbetriebliche.fortbildung@unimedizin-ffm.de)
- Reservieren Sie einen Trainingsraum in Arbeitsplatznähe. Falls die Reservierung nicht möglich ist, wenden Sie sich bitte an die IBF.

### KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Kursleitung: Jan Hayduk, Sportwissenschaftler M.Sc. und Rückenschullehrer (KddR), Beweggrund Physiotherapie Wiesbaden
- Trainingsraum in ihrer Nähe
- Termine: dienstags 11:00 Uhr, 11:35 Uhr, 12:10 Uhr, 12:45 Uhr, und 13:20 Uhr an folgenden Tagen: 10.09., 17.09., 24.09., 01.10., 08.10., 15.10., 22.10. und 29.10.2024
- Finanziert durch die AOK Hessen



## AOK – Faszien Fit

## Lösen Sie Verspannungen im Faszienewebe und stärken Sie Ihr Körpergefühl.

Faszientraining unterstützt nicht nur Ihre Beweglichkeit, sondern kann aktiv Verspannungen und Muskelschmerzen bekämpfen.

### INHALT

- Faszien umhüllen und durchdringen unsere Muskeln und Organe. Stress und Bewegungsmangel können sie verkleben und die Muskulatur verhärten.
- Dehn- und Kraftübungen stärken Ihre Muskulatur und unterstützen die Beweglichkeit zwischen Muskel und Faszie.
- Mit Faszienrolle und -ball massieren Sie Beine, Rücken und Füße. So lösen Sie tiefliegende Verspannungen und aktivieren die Regeneration im Gewebe.

### IHR NUTZEN

- Fördern Sie die stabilisierende Funktion Ihrer Faszien, um Ihre Beweglichkeit zu erhöhen.
- Reduzieren Sie tiefliegende Verspannungen und stärken Sie die Struktur Ihrer Faszien.
- Verbessern Sie die Elastizität Ihrer Muskulatur, Knochen, Bänder und Sehnen.
- Steigern Sie Körpergefühl, Koordination und Leistungsfähigkeit.

### IHR AUFWAND

- 10 x 1 h Teilnahme am Kurs
- Die Kursmaterialien werden zur Verfügung gestellt.
- Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und Hallenturnschuhe mit (keine bereits draußen getragenen Schuhe).

### KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Kursleitung: Verena Schöpf, Sportwissenschaftlerin M.Sc., Progesu
- Präsenzveranstaltung: Haus 97E, 1. OG., 119 (Turnhalle)
- Termine: mittwochs, Kurs 1 15:45-16:45 Uhr, Kurs 2 17:00-18:00 Uhr an folgenden Tagen: 09.10., 16.10., 23.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., und 11.12.2024



## Stand-Up-Paddling auf dem Main

## Erleben Sie die Frankfurter Skyline aus einer anderen Blickrichtung.

Genießen Sie eine abendliche Auszeit vom Main aus.

### INHALT

- Erleben Sie Stand-Up-Paddling auf einem SUP und einem BIG-SUP.
- Steigen Sie auf das Paddle-Board und betrachten Sie Frankfurt vom Wasser aus.
- Sie werden angeleitet und begleitet durch einen SUP-Instruktor.

### IHR NUTZEN

- Schulen Sie Ihre Balance.
- Trainieren Sie die großen Muskelgruppen in Beinen, Rumpf, Rücken und Armen.
- Verbessern Sie Ihre Ausdauer und Kraft.

### IHR AUFWAND

- 3 x 2 h Teilnahme am Kurs
- Bitte bringen Sie Badekleidung mit: Badehose, -anzug und -shirt oder eine Sporthose und T-Shirt, Sonnenschutzcreme, Kopfbedeckung und Sonnenbrille.
- Sie müssen nur schwimmen können.
- Es sind keine weiteren Vorkenntnisse erforderlich.

### KURSAFKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Kursleitung: Trainer und Trainerinnen des Frankfurter Stand-Up-Paddling Sportverein e.V. Ort: SUP Station Frankfurt Maininsel (auf der Sachsenhäuser Seite am Mainufer gegenüber Deutscherrenufer 12, 60594 Frankfurt)
- Termine: Kurs 1: montags 18:00-20:00 Uhr an folgenden Tagen: 12.08., 19.08. und 26.08.2024 (Wetterreserve: 02.09.24)  
Kurs 2: dienstags 18:00-20:00 Uhr an folgenden Tagen: 27.08., 03.09. und 10.09.2024 (Wetterreserve: 17.09.24)



## Büroergonomie

## Die Tücken des Arbeitsplatzes

Wie können Sie brennenden Augen, schmerzenden Füßen und einem verspannten Nacken oder Rücken vorbeugen?

### INHALT

- Sie erhalten eine Einführung in die Ergonomie am Arbeitsplatz.
- Lernen Sie, Fehlhaltungen zu vermeiden und chronische Erkrankungen zu verhindern.

### IHR NUTZEN

- Sie lernen, Ihren Arbeitsplatz optimal an Ihre Bedürfnisse anzupassen.
- Sie erfahren, wann Ausgleichs- und Bewegungspausen wichtig sind.

### IHR AUFWAND

- 1 x 2 h Teilnahme an der Veranstaltung
- In einer anschließenden individuellen Kurzberatung am Arbeitsplatz können eigene Fragen rund um die Arbeitsplatzgestaltung beantwortet werden.

### KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten mit einem Computerarbeitsplatz
- Leitung: Alexander Lorenz, Sportwissenschaftler M.A., Verein für Rückenschule und Gesundheitssport Frankfurt / Rhein-Main
- Theorie und individuelle Kurzberatung am Arbeitsplatz
- Haben Sie Interesse an dieser Veranstaltung mit einer Beratung in Ihrem Bereich, dann melden Sie sich bitte bei den Kolleginnen der Abteilung Personalentwicklung und Gesundheitsmanagement:  
bgf@unimedizin-ffm.de
- Finanziert durch die AOK Hessen



## Hebe-Trage-Training für den Pflegebereich

Den Arbeitsalltag rüchenschonend gestalten

Erfahren Sie in diesem zweistündigen Workshop aus Theorie und Praxis wie Sie Ihre arbeitsspezifischen Bewegungsmuster optimieren und den Arbeitsalltag rüchenschonend gestalten können.

### INHALT

- Lernen Sie, Fehlbelastungen des Rückens am Arbeitsplatz zu erkennen.
- Schaffen Sie sich Kenntnisse von Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule.
- Erfahren Sie mehr über rüchengerechte Verhaltensweisen, insbesondere beim Heben und Tragen, Schieben und Ziehen – individuell angepasst an Ihren Arbeitsplatz.
- Üben Sie Kräftigungs- und Dehnungsübungen für die Rumpfmuskulatur, Schulter-Nackengebiet sowie Arme und Beine.
- Finden Sie Entlastungsmöglichkeiten und Ausgleichsübungen – für einen angenehmeren Arbeitsalltag.

### IHR NUTZEN

- Sie lernen, wie Sie rüchengerechte Verhaltensweisen bei den Arbeiten am und mit dem Bett anwenden können. Dabei geht es etwa um Lagern, Transfers, Schieben und Ziehen des Betts.
- Sie lernen, arbeitsspezifische Bewegungsmuster zu optimieren und den Arbeitsalltag rüchenschonend zu gestalten.
- Sie sensibilisieren sich für Ausgleichs- und Bewegungspausen. Wann sollten Sie diese ausführen – und wie?

### IHR AUFWAND

- 1 x 2 h Teilnahme an der Theorieveranstaltung und
- 1 x 2 h Teilnahme an der Praxisveranstaltung (Training on the job)

### KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten im Bereich der Pflege
- Leitung: Alexander Lorenz, Sportwissenschaftler M.A., Verein für Rückenschule und Gesundheitssport Frankfurt / Rhein-Main
- Theorie und individuelle Kurzberatung am Arbeitsplatz
- Haben Sie Interesse an dieser Veranstaltung mit Beratung in Ihrem Bereich, dann melden Sie sich bitte bei den Kolleginnen der Abteilung Personalentwicklung und Gesundheitsmanagement: [bgf@unimedizin-ffm.de](mailto:bgf@unimedizin-ffm.de)
- Finanziert durch die AOK Hessen



Lecker und  
gesund essen



## Koch-Workshop: Kräuter – Mein Salz in der Suppe.

## Erleben Sie den gesunden Aroma-Kick mit Kräutern.

Würzen statt salzen: Lernen Sie, viel Geschmack mit Kräutern und Gewürzen zu zaubern.

### INHALT

- Werden Sie fit und gesund mit saisonalen, ausgewogenen und kräftigen(den) Gerichten, die den Blutdruck schonen.
- Bereiten Sie in einer Kleingruppe gemeinsam zu: zwei Hauptgerichte, eine Vorspeise und eine Nachspeise.

### IHR NUTZEN

- Fördern Sie mit Kräutern und Gewürzen das kreative Kochen und Ihre Gesundheit.
- Sensibilisieren Sie Ihren Geschmack für intensive natürliche Aromen.
- Genießen Sie einen lehr- und freudreichen kulinarischen Abend mit Kolleginnen und Kollegen.

### IHR AUFWAND

- 1 x 3 h Teilnahme an der Veranstaltung
- 3 Termine zur Auswahl

### KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Leitung: Mareike Siepe, M.A. Gesundheitsförderung und Prävention, B.Sc. Diätetik, staatlich anerkannte Diätassistentin
- Präsenzveranstaltung: Kochstudio Vitaliq – Gesundes Frankfurt GmbH
- Termine: 26.09., 14.11. oder 05.12.2024, jeweils 16:45-19:45 Uhr
- Finanziert durch die AOK Hessen



## Gesund leben mit weniger Salz

## Geschmack neu definieren: Weniger Salz, mehr Vitalität.

Ein Wegweiser zu einem guten Lebensstil, der Ihrer Gesundheit und Ihrem Geschmackserlebnis zugutekommt.

### INHALT

- Erfahren Sie alles über die Grundlagen und Auswirkungen von Salz.
- Lernen Sie Strategien zur Reduzierung der Salzaufnahme.
- Bekommen Sie praktische Tipps an die Hand für eine schmackhafte, salzarme Küche.

### IHR NUTZEN

- Gesteigerte Lebensqualität: Erfahren Sie, wie eine salzarme Ernährung Ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern und das Risiko für bestimmte Krankheiten verringern kann.
- Leicht integrierbare Gewohnheiten: Erhalten Sie einfache, aber effektive Ratschläge, die Ihnen helfen, Ihren Salzkonsum im Alltag unbemerkt zu reduzieren – für dauerhafte gesundheitliche Vorteile.
- Kulinarische Entdeckungsreise: Entdecken Sie die Vielfalt der Aromen, die Ihnen die Welt der Gewürze bietet und wie diese Ihren Speiseplan bereichern und den Bedarf an Salz minimieren können.

### IHR AUFWAND

- 1 x 1 h Teilnahme an der Veranstaltung

### KURSAFKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Kursleitung: Ilona Sassenberg, Diplom-Ökotrophologin, Ernährungsberaterin QUETHEB-zertifiziert
- Online-Veranstaltung – Sie erhalten den Veranstaltungslink ca. eine Woche vor Beginn
- Termin: 20.11.2024, 18:00-19:00 Uhr
- Finanziert durch die AOK Hessen



**JETZT ANMELDEN**

Für alle, die ihre Gesundheitseffekte verstetigen möchten: Informieren Sie sich im Zuge der Nachbetreuung über weitere Angebote der AOK Hessen.



**AOK-Privatkundenberater:**

Pierre Abbo  
 pierre.abbo@he.aok.de  
 +49 173 2449875  
 aok.de/hessen



**IMPRESSUM**

**Herausgeber:**

Universitätsklinikum Frankfurt, der Vorstand

**Konzept, Redaktion, Realisierung:**

Abteilung Personalentwicklung und Gesundheitsmanagement (Dezernat Personal)  
 Stabsstelle Kommunikation  
 Gloria Mundi GmbH, Frankfurt

**Bezugsadresse:**

Universitätsklinikum Frankfurt,  
 Dezernat Personal, Abteilung Personalentwicklung und Gesundheitsmanagement,  
 Theodor-Stern-Kai 7, 60590 Frankfurt  
 E-Mail: bgf@unimedizin-ffm.de

**Erscheinung:**

Juni 2024

**Fotos:**

Shutterstock.com: Ground Picture (12/13, 36/37, 108, 162), Prostock-studio (14, 24), A\_stockphoto (16), Billion Photos (18), Antonio Guillem (20), PeopleImages.com - Yuri A (22, 50, 52, 58/59, 62, 84, 98, 100, 104, 120), Elena11 (26), wellphoto (28), AlpakaVideo (30), Wipas Rojjanakard (32), Halfpoint (34, 54, 88), Stock-Asso (40, 42), Dragon Images (48), KAZLOVA IRYNA (50), Matej Kastelic (46, 102), Jacob Lund (58), BearFotos (66), Pixel-Shot (68, 82, 130, 142, 152), Indpendenz (70), insta\_photos (72), imtmphoto (74), dee karen (76), fizkes (78, 84, 134, 138, 156), Monkey Business Images (80), Prostock-studio (88), prasit2512 (96), Peakstock (106), Dmitriy Utlanov (110), chris\_tina (112/113), Roman Samborskyi (116/117, 126, 132), Ulza (122), Sun-City (124), Luna Vandoorne (128), Meeko Media (136), All kind of people (140/141), Savanevich Viktor (144), Southworks (146), Khosro (148), Blue Titan (150), Peakstock (158), New Africa (160/161), ovchinnikova\_ksenya (164)  
 Universitätsklinikum Frankfurt („Prof. Dr. Jürgen Graf“ 4), Jürgen Schulski (114 „Detffel Lamm“), 7 Mind (118), Frankfurter Stand-Up-Paddling (SUP) Sportverein e.V. (154), AOK Hessen („Pierre Abbo“ 166)

