

**GESUND
HEITS
CAMPUS**

UNIVERSITÄTSMEDIZIN
FRANKFURT RHEIN-MAIN

**UNIVERSITÄTS
MEDIZIN FRANKFURT**
GOETHE-UNIVERSITÄT



MEIN VERANSTALTUNGS- KALENDER 2/2025

Entdecken und nutzen Sie Ihre Fortbildungs- und Gesundheitsangebote – an der Universitätsmedizin Frankfurt und am Gesundheitscampus Universitätsmedizin Frankfurt Rhein-Main.

Mein Veranstaltungskalender 2/2025

Entdecken und nutzen Sie Ihre Fortbildungs- und Gesundheitsangebote – an der Universitätsmedizin Frankfurt und am Gesundheitscampus Universitätsmedizin Frankfurt Rhein-Main.

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

jeden Tag leisten Sie mit Ihrer Arbeit einen unverzichtbaren Beitrag für das Wohl Ihrer Patientinnen und Patienten. Sie setzen sich mit ganzem Herzen ein, bleiben stets flexibel und bewältigen bisweilen auch Unvorhergesehenes mit sehr beeindruckender Stärke.

Genauso wichtig, wie die Gesundheit Ihrer Patientinnen und Patienten ist uns Ihre eigene. Deshalb bieten wir Ihnen weiterhin ein vielseitiges Gesundheitsprogramm. Auch Ihren Wissensdrang wollen wir mit einem Weiterbildungsangebot stillen. Ob Sie Ihre Fachkenntnisse vertiefen, neue Perspektiven entdecken oder einfach einen Moment zum Durchatmen finden möchten – dieses Büchlein ist für Sie und richtet sich nach Ihren Bedürfnissen.

Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst, tanken Sie neue Kraft und lassen Sie sich inspirieren.



Herzlichst

Markus Jones

Kaufmännischer Direktor

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 ihrer Mission. Mit unserem umfassenden Angebot an Pflichtschulungen, den 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. Um Sie dabei zu unterstützen, haben wir die Gesundheitszeit mit zehn Stunden pro Jahr eingeführt und setzen dieses Angebot gerne auch 2025 weiter fort. Im zweiten Halbjahr 2025 finden Sie in dieser Broschüre wieder ein umfassendes Programm. Jetzt sind Sie dran! Wählen Sie Ihre individuellen Kurse aus, melden Sie sich an und starten Sie durch!

Inhaltsverzeichnis

Ihr Weg zur Anmeldung 12

Pflichtschulungen 14

Gesetzliche Vorgaben – Onlineschulungen in roXtra 16

Gesetzliche Vorgaben – Präsenzs Schulungen

Brandschutz Praxis 18

Kurs zur Aktualisierung der Fachkunden und der Kenntnisse im Strahlenschutz **E** 20

Applikation von Zytostatika durch Pflegende und Medizinische Fachangestellte nach der Handlungsempfehlung der Konferenz Onkologischer Kranken- und Kinderkrankenpflege (KOK) **E** 22

Interne Qualitätssicherungsvorgabe – Onlineschulungen in roXtra 24

Interne Qualitätssicherungsvorgabe – Präsenzs Schulungen

Haftungsrecht und Delegation für den Pflegedienst 26

Juristische Herausforderungen für den ärztlichen Dienst 28

Reanimation – Basistraining intern 30

Reanimation – erweitertes Training intern 32

Schulung für Beauftragte

Jährliche Schulung der Sicherheits- und Gefahrstoffbeauftragten 34

Praxisanleitungsschulungen

Interprofessionelle Fachtagung für

Praxisanleitungen **E** 36

Qualifizierung für eine erfolgreiche

Praxisanleitung **E** 38

Nachhaltiges Handeln und planetare

Gesundheit durch Praxisanleitungen fördern **E** 40

Workshop – eine gemeinsame

Sprache entwickeln 42

Führung und Management 44

Führungskräfte-Basisprogramm 46

Führungskräfte-Update 2025 48

Qualitäts- und Risikomanagement an der
Universitätsmedizin Frankfurt 50

Mitarbeiterjahresgespräche führen 52

Lösungsorientierte Gesprächsführung 54

Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitenden 56

Tour de BEM – rund um das Betriebliche

Eingliederungsmanagement **E** 58

Empowerment **E** 60

Führen von mental belasteten Beschäftigten 62

Kein Stress mit Vielfalt – Führung internationaler Teams **E** 64

Arbeitsrecht – alles, was Sie wissen müssen 66

Qualifizierungsangebote **68**

EDV-Anwendungen, methodische Anleitungen

roXtra-Anwenderschulungen: Basis, Aufbau und Workflowmanager	70
Typo3-CMS-Anwenderschulung	74
ATOSS-Anwenderschulungen für Dienstplaner	76
Workshop – Erstellung eines One Minute Wonders (OMWs) für die Pflegepraxis E	78

Sprachen – Deutsch **E** 80

Qualitätssicherung und Risikomanagement

Qualitätssicherung in Dekubitusprozess und -dokumentation in ORBIS	82
QMB-Inhouse-Schulung (Qualitätsmanagementbeauftragte)	84
Inhouse-Schulung für klinische Risikomanagement-beauftragte (RMB)	86

Kommunikation und Zusammenarbeit

Wirkungsvoll kommunizieren E	88
Deeskalation to go	90
Die Stimme als Werkzeug: Wie gewinne ich Aufmerksamkeit?	92
Hilfe im Konflikt – der Konfliktnavigators	94
Feedback und Fehlerkultur lebendig gestalten E	96
Gesprächsführung für die Kitteltasche	98
Breaking Bad News in der Onkologie E	100
Distress Screening in der Onkologie	102

Pflegepraxis

Expertenstandards: Dekubitus, Ernährung, Schmerz, Sturz	104
Kompression: Theorie und Praxis E	106
Trachealkanülenmanagement E	107
Wundmanagement E	108
Gesundheitscampus: Fachweiterbildung für Pflegefachpersonen E	110
Gesundheitscampus: Anerkennungsverfahren für internationale Pflegefachkräfte E	112

Onboarding

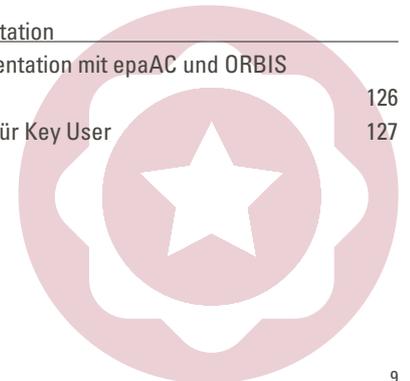
Einführungsveranstaltung für neue Beschäftigte	116
Einführungstag für internationale Pflegefachpersonen	118

Organisation und Steuerung im Krankenhaus

Vergaberecht für Bedarfsstellen	120
Cooperate – Anwender und Einkauf im Dialog	122
Beschaffungsanträge im Bereich Laboreinkauf: das 1x1 der Antragsstellung	124

Pflegeplanung und Dokumentation

Einführung: Pflegedokumentation mit epaAC und ORBIS für Führungskräfte	126
epaAC, epaKIDS und OR für Key User	127



Gesundheitsförderung

<u>Gelassen mit Stress umgehen – Entspannung</u>	128
Meditations- und Achtsamkeits-App 7Mind	134
AOK – Yogazeit: Hatha Yoga – Grundkurs für Einsteiger	136
AOK – Yogazeit: Hatha Yoga – Kurs für Wiederholende	138
AOK – Yogazeit: Outdoor-Yoga	140
AOK – Yogazeit: Intensivkurs	142
AOK – Yogazeit: Intensivkurs für den Rücken	144
Tai Chi	146
Tai Chi Intensivkurs	148
Qi Gong	150
Qi Gong Intensivkurs	152
Gehirn im Überlastungsmodus: Strategien für Klarheit, Fokus und innere Ruhe	154
Mehr als nur Schlaf: personalisierte Strategien für tiefere Erholung und Regeneration	156
Richtig erholen, Ressourcen stärken	158
<u>Geschickt bewegen</u>	160
Krav Maga – Selbstverteidigung für Frauen	162
Pilates – Atmung und Bewegung im Einklang	164
Back Attack	166
Bodyweight-Training	168
AOK – Faszien-Fit	170
AOK – Mini Moves: Mein Krafttraining für die Tiefenmuskulatur	172
AOK – Functional Training	174
Büroergonomie	176
Hebe-Trage-Training für Pflegefachpersonen	178

Lecker und gesund essen

Koch-Workshop: Bowls für die Mittagspause	182
Persönliches Ernährungs-Coaching	184
Clever snacken – Energie für Zwischendurch	186
Hormonbalance durch Ernährung	188



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.



Was ist das Self Service Personal und wie funktioniert es?

Für eine Einführung in die Funktionsweise des Self Service Personal finden Sie im Intranet unter **Schnellzugriff → Fortbildungen** ein kurzes Erklärvideo.

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:
fortbildung@unimedizin-ffm.de

Bei Fragen zur Gesundheitszeit lesen Sie die FAQ „meine Gesundheitszeit“ unter **Klinikum A-Z → Dezernat Personal →**

Informationen A-Z → Formulare

oder wenden sich direkt an Dezernat Personal – Abteilung Personalentwicklung und Gesundheitsmanagement:

bgf@unimedizin-ffm.de

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.

EXTERN: FÜR INTERESSIERTE PERSONEN VON AUSSERHALB

Die Schulungsangebote für externe Interessierte sind im Inhaltsverzeichnis und im Programm gekennzeichnet mit **E**.

Das Anmeldeformular finden Sie hier:
ukf-und-du.de/anmeldeformular-extern



Pflichtschulungen





Gesetzliche Vorgaben – Onlineschulungen 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).

Weiterhin erhalten Sie alle drei Wochen systemgenerierte Erinnerungs-E-Mails, die Ihnen bei Bedarf Auskunft darüber geben, welche Pflichtschulungen bis wann zu erledigen sind.

Folgende gesetzlich vorgeschriebenen Pflichtschulungen werden online in roXtra angeboten:

- Antibiotic Stewardship
- Arbeitssicherheitsunterweisungen für: Administration, Kliniken, Labor, Werkstätten und Elektrik
- 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

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

KURSAFKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Leitung: Siegfried Kinz, Brandschutzbeauftragter der Universitätsmedizin Frankfurt
- Präsenzveranstaltung im Fuhrpark (Innenhof der Häuser 65 und 66)
- Termine jeweils nachmittags: 12:30-13:30 Uhr, 14:00-15:00 Uhr, 15:30-16:30 Uhr am: 15.07., 12.08., 16.09., 14.10., 18.11. und 16.12. 2025
Termine jeweils vormittags: 08:00-09:00 Uhr, 09:30-10:30 Uhr, 11:00-12:00 Uhr am: 16.07., 13.08., 17.09., 15.10., 19.11. und 17.12.2025

Kurs zur Aktualisierung der Fachkunden und Kenntnisse im Strahlenschutz

E



Tauchen Sie entsprechend den 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 erhalten 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

KURSAKTEN

- Für Ärztinnen und Ärzte, die ionisierende Strahlung an Patientinnen und Patienten anwenden möchten, für MTRAs, Medizinphysikexpertinnen und -experten sowie für Strahlenschutzbeauftragte
- Für intern Beschäftigte kostenlos
- Auch für externe Interessierte geeignet
- Kursgebühr für Externe: 80 bis 120 Euro (je nach Kursumfang)
- Leitung: Dr. Helge Klingler, Strahlenschutzbevollmächtigter
- Präsenzveranstaltung: Haus 22, Hörsaal 2 (22-2)
- Anmeldung über: maria.kaiser@unimedizin-ffm.de
- Termine: 14.11.2025, 16:15-19:45 Uhr und 15.11.2025, 08:30-18:00 Uhr

Applikation von Zytostatika durch Pflegende und Medizinische Fachangestellte nach der Handlungsempfehlung der Konferenz Onkologischer Kranken- und Kinderkrankenpflege (KOK)



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 Supportivtherapie 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 und Mirko Laux, Fachweiterbildung Pflege in der Onkologie und Palliativen Versorgung, Gesundheitscampus Universitätsmedizin Frankfurt Rhein-Main
- Auch für externe Interessierte geeignet
- Kursgebühr für Externe: 450 Euro
- Präsenzveranstaltung: Haus 4, Seminarraum 128
- Termine: 26. und 27.08., 25. und 26.11.2025, jeweils von 08:30-16:00 Uhr jeweils von 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:

- Krankenhauseinsatzplan (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

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.
- Es wird Ihnen die Verfahrensweisung (VA) zur ärztlichen Delegation vorgestellt.

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

KURSAFKTEN

- Für alle Beschäftigten des Pflegedienstes
- Leitung: Ilona Bartsch, Assessorin jur.
- Präsenzveranstaltungen: Haus 27, 1. OG, Hörsaal
- Termine: 04.07., 08.08., 05.09., 13.10., 21.11. oder 05.12.2025, jeweils von 09:00-12:00 Uhr



Juristische Herausforderungen für den ärztlichen Dienst

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.
- Es wird Ihnen die Verfahrensweisung (VA) zur ärztlichen Delegation vorgestellt.

IHR NUTZEN

- Sie finden einen sicheren Umgang mit den täglichen juristischen Problemstellungen für Ärztinnen und Ärzten.
- Nach Abschluss dieses Kurses begegnen Sie Themen wie Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht sowie 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, Raum 304
- Termine: 03.07., 03.09., 17.11.2025, jeweils 14:00-16:30 Uhr



Reanimation – Basistraining intern

Das Reanimationstraining wird vom Frankfurter Interprofessionellen Simulationstraining (FlneST) 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 Notfallequipments.
- 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. Miriam Rüsseler, Leitung Frankfurter Interprofessionelles Simulationstraining – FlneST
- Präsenztraining im Haus 11A, Raum 10A
- Termine: vom 01.07 bis 15.12.2025, jeweils montags von 13:00-16:00 Uhr, dienstags von 09:00-12:00 Uhr und 13:00-16:00 Uhr und mittwochs von 13:00-16:00 Uhr
- Alle Termine finden Sie im Self Service Personal / Seminar- und Veranstaltungsmanagement unter der Rubrik Pflichtschulungen / Vorgaben zur Qualitätssicherung.



Reanimation – erweitertes Training intern

Das Reanimationstraining wird vom Frankfurter Interprofessionellen Simulationstraining (FlneST) 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

- Mit Notfallsituationen und Reanimationspflichten sicher und professionell umgehen. In diesem Kurs lernen Sie, alle Rollen im Reanimationsteam zu beherrschen und können danach sämtliche anfallenden Aufgaben übernehmen.
- So können Sie etwa das Atemwegsmanagement in entsprechenden Situationen durchführen.

IHR AUFWAND

- 1 × 3 h Teilnahme am Reanimationstraining

KURSAFKTEN

- Für Beschäftigte in der ZNA, der Intensivstation, IMC und Anästhesie
- Leitung: Prof. Dr. Miriam Rüsseler, Leitung Frankfurter Interprofessionelles Simulationstraining – FlneST
- Präsenztraining im Haus 11 A, Raum 10A
- Termine: 20.08., 17.09., 08.10., 12.11., 02.12.2025 jeweils von 09:00-13:00 Uhr



Jährliche Schulung der Sicherheits- und Gefahrstoffbeauftragten

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

INHALT

- Lernen Sie die aktuellen Informationen und Änderungen in Gesetzen, Vorgaben und Richtlinien.
- Erfahren Sie mehr über aktuelle Projekte und behandeln Sie praktische Themen der Arbeitssicherheit bei Ihnen vor Ort.
- Was sind relevante Fragestellungen von Sicherheits- und Gefahrstoffbeauftragten?

IHR NUTZEN

- Die Schulung bietet Ihnen das nötige Fachwissen, um die relevanten Vorschriften in den Bereichen Arbeitsschutz und Gefahrstoffrecht sicher anzuwenden.
- Sie bleiben dadurch 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)
- Termine: 28.10.2025, 06.11.2025 jeweils von 08:00-12:00 Uhr



Interprofessionelle Fachtagung für Praxisanleitungen

Praxisanleitende müssen aufgrund der Rahmengesetzgebung jährlich 24 berufspädagogische Fortbildungsstunden absolvieren.

INHALT

- Lernen Sie die Rahmengesetzgebung kennen und daraus resultierende Erfordernisse.
- Erfahren Sie, wie Sie Lehrveranstaltungen interprofessionell gestalten können.

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

- 1 × 8 h Teilnahme an der Veranstaltung und Anrechnung für die jährlichen 24 Stunden

KURSAKTEN

- Für alle Praxisanleitenden
- Leitung: Jessica Zach, Koordinatorin der Bildungsakademie für Gesundheitsfachberufe
- Präsenzveranstaltung: Haus 10A, UG, Hörsaal
- Termin: 22.09.2025, 09:00-17:00 Uhr

Qualifizierung für eine erfolgreiche Praxisanleitung

Praxisanleitende müssen aufgrund der Rahmengesetzgebung jährlich 24 berufspädagogische Fortbildungsstunden absolvieren.

INHALT

Thema der Fortbildung	Termine
Zielgruppenorientierte Praxisanleitung: Bedingungs- und Teilnehmendenanalyse durch Praxisanleitende	09.07.2025
Praxisanleitungen professionell gestalten: Generationenmix in der praktischen Ausbildung	06.08.2025
Rollenverständnis und Aufgaben der Praxisanleitenden	17.09.2025
Gestaltung von Gruppenanleitungen	22.10.2025
Arbeits- und Lernaufgaben sprachsensibel gestalten	26.11.2025

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

- 3-4 h Teilnahme pro Kurs und Anrechnung für die jährlichen 24 Stunden

KURSAKTEN

- Für alle Praxisanleitenden
- Leitung: Birgit Schuster, Weiterbildungsleitung für Praxisanleitende
- Präsenzveranstaltung: Haus 4, Raum 128
- Auch für externe Interessierte geeignet
- Kursgebühr für Externe: 90-120 Euro (je nach Schulungsdauer)

Zusätzliche Informationen zur staatlichen Weiterbildung Praxisanleitung (WPO) finden Sie auf der Internetseite des Gesundheitscampus: ukf-und-du.de/weiterbildungen





Nachhaltiges Handeln und planetare Gesundheit durch Praxisanleitungen fördern

Praxisanleitende müssen aufgrund der Rahmengesetzgebung jährlich 24 berufspädagogische Fortbildungsstunden absolvieren.

INHALT

- Lernen Sie die Rahmengesetzgebung kennen und daraus resultierende Erfordernisse.
- Erfahren Sie, wie Sie Lehrveranstaltungen interprofessionell gestalten können.

IHR NUTZEN

- Praxisanleitungen in Pflege- und Gesundheitsberufen kommt eine Schlüsselrolle dabei zu, angehende Berufsangehörige beim Erwerb beruflicher Kompetenzen zu unterstützen.
- Zu ihren Aufgaben gehört dabei auch, Lernende mit planetarer Gesundheit vertraut zu machen sowie ihr nachhaltiges und transformatives Handeln zu fördern.

IHR AUFWAND

- 1 × 8 h Teilnahme an der Veranstaltung und Anrechnung für die jährlichen 24 Stunden

KURSAKTEN

- Für alle Praxisanleitenden
- Auch für externe Interessierte geeignet
- Anbieter: Veranstaltung des Deutschen Berufsverbands für Pflegeberufe, Geschäftsstelle Berlin (DBfK)
- Präsenzveranstaltung: Haus 4, Raum 229
- Termine: 18.08., 19.08., 15.12., 16.12.2025, jeweils 09:00-17:00 Uhr

Workshop – eine gemeinsame Sprache entwickeln



Die Sprache nimmt aus Sicht aller Fachkräfte im Gesundheitswesen eine Schlüsselfunktion ein. Erwartungen der Stationsmitarbeitenden und Erwartungen der neu eingestellten internationalen Pflegefachpersonen stimmen bezüglich der Anforderungen an die Sprachentwicklung oft nicht überein. Aus unbearbeiteten Sprachbarrieren können sich Konflikte in der Zusammenarbeit entwickeln. Das gilt es zu vermeiden!

INHALT

- Lernen Sie mehr über die Kommunikation in transkulturellen Teams.
- Reflektieren Sie Ihre eigenen Erwartungen und Handlungsstrategien hinsichtlich der Sprachentwicklung der internationalen Kolleginnen und Kollegen.
- Erkennen Sie Sprachbarrieren und Hürden in der Kommunikation und entwickeln Sie alternative Handlungsstrategien.
- Verstehen Sie die Perspektive Ihres Gegenübers.

IHR NUTZEN

- Lernen Sie, dialogorientierte, wechselseitige Integrationsprozesse zu fördern und eine Willkommenskultur zu integrieren.
- Transferieren Sie Ihre Erfahrungen aus dem Workshop in Ihren Pflegealltag – zur Verbesserung der Zusammenarbeit und der Teamentwicklung sowie zur Steigerung der Patientensicherheit und -versorgung.
- Unterstützen Sie neben der Einarbeitung aktiv die Personalbindung der internationalen Kolleginnen und Kollegen

IHR AUFWAND

- 1 × 6 h Teilnahme an der Veranstaltung

KURSAFKTEN

- Insbesondere für Praxisanleitungen geeignet – offen für alle Mitarbeitenden der Pflege
- Leitung: Ulrike Fastenrath, Goethe-Pflegeakademie, Anerkennungsverfahren Anpassungslehrgang
- Präsenzveranstaltung: Haus 4 (Gesundheitscampus)
- Termin: 12.11.2025, 09:00-15:00 Uhr, 1. Raum OG, 103

Führung und Management





Führungskräfte-Basisprogramm

Lernen Sie über einen Zeitraum von rund 12 Monaten von internen und externen Referentinnen und Referenten essenzielles Wissen für Ihre Führungsrolle. Neben den theoretischen Inhalten kommt dem internen Networking und dem Austausch mit Kolleginnen und Kollegen aus den verschiedensten Bereichen an der Universitätsmedizin eine besondere Bedeutung zu.

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 und Gesundheitsreform

IHR NUTZEN

- Eignen Sie sich nützliche Instrumente an, um Ihre Führungsrolle zu festigen.
- Vertiefen Sie Ihr Wissen zu den Strukturen und Prozessen an der Universitätsmedizin Frankfurt.
- Vernetzen Sie sich mit anderen Teilnehmenden und tauschen Sie gemeinsam Erfahrungen aus.

IHR AUFWAND

- 3 × 1 Tag und 3 × ½ Tag Teilnahme in Präsenz
- 2 × 1 h Teilnahme an Online-Linking-Pins

KURSAFKTEN

- Pro Jahr finden mehrere Durchgänge der Veranstaltungsreihe statt.
- Bei Interesse an einer Teilnahme wenden Sie sich bitte an Ihre Führungskraft.



Führungskräfte-Update 2025: Erfolgreich führen mit knappen Ressourcen

In Zeiten begrenzter Ressourcen wird es für Führungskräfte immer wichtiger, klare Prioritäten zu setzen, effizient zu führen und den Austausch mit Mitarbeitenden im Blick zu behalten.

INHALT

- Klarheit über Ziele: Was bedeutet Wirtschaftlichkeit auf Teamebene? Wie lassen sich Ziele effektiv vermitteln?
- Führung als Multiplikator: Wie gelingt Führung trotz Zeitmangel? Wie halte ich mein Team motiviert, wenn Ressourcen knapp sind?
- Krankenstand minimieren: Wie kann Mitarbeiterführung den Krankenstand senken?

IHR NUTZEN

- Profitieren Sie von praxisorientierten Impulsen für Ihren Arbeitsalltag und dem anschließenden Austausch mit einem Vorstandsmitglied.

IHR AUFWAND

- 1 × 2 h Teilnahme an der Veranstaltung

KURSAKTEN

- Pflichtveranstaltung für alle Führungskräfte
- Präsenzveranstaltung: 26.08.2025, Haus 23A, 1. OG, Hörsaal 4; 18.11.2025, Haus 23A, 1. OG, Hörsaal 3
- Termine: 26.08.2025, 14:00-16:00 Uhr und 18.11.2025, 16:00-18:00 Uhr



Qualitäts- und Risikomanagement an der Universitätsmedizin Frankfurt

Lernen Sie Qualitäts- und Risikomanagement kennen: als ein wesentliches Instrument für die Leistungserbringung, den sparsamen Umgang mit Ressourcen, die Patientensicherheit und zur Führung.

INHALT

- Erfahren Sie etwas über die Nutzung des Systemansatzes zur Förderung der Patientensicherheit und Qualität in der Patientenversorgung.
- Lernen Sie Instrumente des klinischen Risiko- und Qualitätsmanagements und das Modell der Patientensicherheit der UMF kennen.
- Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse zu Humanfaktoren und deren Bedeutung für die Fehlerentstehung.

IHR NUTZEN

- Sie wissen, was zu tun ist bei unerwünschten Ereignissen und Patientenschaden.
- Sie setzen sich mit der Sicherheitskultur auseinander und kennen die Rolle der Führung im Kontext der Patientensicherheit und der Qualität.

IHR AUFWAND

- 1 x 4 h Teilnahme an der Veranstaltung

KURSAKTEN

- Für alle Führungskräfte
- Leitung: Dr. Kyra Schneider, Leitung der Stabsstelle Patientensicherheit und Qualität
- Präsenzveranstaltung: Haus 1, 2.OG, Raum 212
- Termin: 29.08.2025, 09:00-13:00 Uhr



Mitarbeiterjahresgespräche führen

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 × 1,25 h Teilnahme an der Veranstaltung

KURSAKTEN

- Für alle Führungskräfte
- Leitung: Judith Witzick, Diplom-Psychologin, Personalentwicklung und Gesundheitsmanagement
- Präsenzveranstaltung: Haus 1, 2. OG, Raum 212
- Termin: 15.09.2025, 13:30-14:45 Uhr



Lösungsorientierte Gesprächsführung

Lernen Sie nützliche Instrumente für herausfordernde Gespräche kennen.

INHALT

- Erfahren Sie mehr über Haltung und Handwerk der lösungsorientierten Kommunikation.
- Lernen Sie den Aufbau eines anlassbezogenen Mitarbeitergesprächs kennen.
- Verinnerlichen Sie die Wirkung von Fragetechniken, nonverbaler Kommunikation und Körpersprache.

IHR NUTZEN

- Erkennen Sie den Einfluss Ihrer Kommunikation auf Produktivität und Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden.
- Erfahren Sie durch die praxisnahe Arbeit mit Fallbeispielen, wie Sie auch in herausfordernden Situationen klar, respektvoll und lösungsorientiert kommunizieren können.

IHR AUFWAND

- 1 × 1 Tag Teilnahme an der Veranstaltung

KURSAKTEN

- Für alle Führungskräfte
- Leitung: Dr. Claudia Eilles-Matthiessen, Diplom-Psychologin, Mediatorin, Coach, Plan C Kompetenzentwicklung
- Präsenzveranstaltung: Haus 1, 2.OG, Raum 212
- Termin: 30.09.2025, 09:00-17:00 Uhr
- Finanziert durch die AOK Hessen



Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitenden

Stärken Sie Ihre Führungskompetenz im Umgang mit Mitarbeitenden, die mental belastet sind.

INHALT

- Gewinnen Sie einen Überblick zu häufig auftretenden psychischen Erkrankungen wie Depression, Burnout und Angststörungen.
- Erkennen Sie die Auswirkungen dieser Erkrankungen auf die Arbeitsfähigkeit.
- Lernen Sie das H-I-L-F-E-Konzept kennen: ein bewährtes Modell, das Führungskräften hilft, angemessen auf betroffene Mitarbeitende zuzugehen und unterstützend zu handeln.

IHR NUTZEN

- Erlangen Sie größere Sicherheit im Umgang mit dem vermeintlich „heiklen“ Thema psychische Erkrankungen.
- Sensibilisieren Sie Ihre Wahrnehmung für Anzeichen psychischer Belastung.
- Nutzen Sie Anlaufstellen für professionelle Hilfe.

IHR AUFWAND

- 1 × 1,5 h Teilnahme an der Veranstaltung

KURSAKTEN

- Für alle Führungskräfte
- Leitung: Matina Mickal, Diplom-Pädagogin, Personalentwicklung und Gesundheitsmanagement
- Präsenzveranstaltung: Haus 1, 2. OG, Raum 212
- Termin: 21.10.2025, 10:00-11:30 Uhr



Tour de BEM – rund um das Betriebliche Eingliederungsmanagement

Verschaffen Sie sich einen Überblick über alle Vorschriften und Vereinbarungen.

INHALT

- Lernen Sie die gesetzlichen Grundlagen, Rechtsprechungen und Haftungsfragen zum BEM-Verfahren kennen.
- Definieren Sie Chancen und Risiken des Verfahrens.
- Verstehen Sie das umfassende Betriebliche Eingliederungsmanagement und setzen Sie gezielt Maßnahmen ein zur langfristigen Stärkung Ihres Teams.

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
- Auch für externe Interessierte geeignet
- Kursgebühr für Externe: 60 Euro
- Leitung: Referentin der Abteilung Personalentwicklung und Gesundheitsmanagement
- Präsenzveranstaltung: Haus 1, 2. OG, Raum 212
- Termin: 04.11.2025, 13:30-15:30 Uhr



Empowerment

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

INHALT

- Lernen Sie die Grundlagen der Empowerment-Philosophie kennen.
- Erfahren Sie mehr über die Empowerment-Komponenten und wie Sie diese für Ihre konkreten Anforderungen aktivieren.

IHR NUTZEN

- Fördern Sie die Motivation Ihrer Mitarbeitenden und managen Sie Ihre Ressourcen effektiv.
- Befähigen Sie Ihr Team zu selbstbestimmtem Handeln und zur Verantwortungsübernahme.
- Steigern Sie das Vertrauen in Sie als Führungsperson.

IHR AUFWAND

- 1 × 1 Tag Teilnahme an der Veranstaltung

KURSAKTEN

- Für alle Führungskräfte, die das Empowerment-Konzept noch nicht kennen
- Auch für externe Interessierte geeignet
- Kursgebühr für Externe: 210 Euro
- Leitung: Berthold Schmid, Trainer, Moderator, Autor, Coach und Berater
- Präsenzveranstaltung: Haus 4 (Gesundheitscampus), 2. OG, Raum 217
- Termin: 11.11.2025, 09:00-16:00 Uhr



Führen von mental belasteten Beschäftigten

Reduzieren Sie durch gesunde Führung psychischen und emotionalen Stress Ihrer Mitarbeitenden.

INHALT

- Erfahren Sie mehr über psychische Erkrankungen und wie man sie erkennt.
- Identifizieren Sie Risikofaktoren für psychische Belastung am Arbeitsplatz und die Folgen psychischer Fehlbelastung.
- Erhalten Sie Handlungshilfen für einen souveränen Umgang mit sich verändernden Mitarbeitenden.

IHR NUTZEN

- Seien Sie sich Ihrer Verantwortung bewusst, aber auch Ihrer eigenen Grenzen im Umgang mit mental belasteten Beschäftigten.
- Tauschen Sie sich mit den Teilnehmenden und der Trainerin über konkrete Herausforderungen im Alltag aus.
- Nutzen Sie Tipps zur gesunden Mitarbeiterführung.

IHR AUFWAND

- 1 × 1 Tag Teilnahme an der Veranstaltung

KURSAFKTEN

- Für alle Führungskräfte
- Leitung: Christiane Möller, Diplom-Psychologin, systemischer Coach
- Präsenzveranstaltung: Haus 4 (Gesundheitscampus), 3. OG, Raum 328
- Termin: 13.11.2025, 09:00-16:00 Uhr
- Finanziert durch die AOK Hessen



Kein Stress mit Vielfalt – Führung internationaler Teams

Erkennen Sie die Chancen internationaler Teams sowie Ihren Einfluss als Führungskraft auf eine gelungene Integration.

INHALT

- Verstehen Sie kulturelle Unterschiede in den Bereichen Führung, Kommunikation und Aufgabengestaltung sowie deren Einfluss auf die tägliche Zusammenarbeit.
- Reflektieren Sie die Rolle der Führungskraft für eine gelungene Integration.
- Erkennen Sie die Herausforderungen und Chancen internationaler Teams und verfeinern Sie Ihre interkulturelle Kompetenz.

IHR NUTZEN

- Identifizieren Sie Ansatzpunkte und Maßnahmen für ein Gelingen von Integration und Zusammenarbeit in Ihrem Team.
- Reflektieren Sie Ihre eigene „kulturelle Brille“ und minimieren Sie Stereotype.
- Verbessern Sie die Kommunikationsfähigkeit innerhalb Ihres Teams und helfen Sie, Missverständnisse und Konflikte von vornherein zu vermeiden.

IHR AUFWAND

- 1 × 1 Tag Teilnahme an der Veranstaltung

KURSAFKTEN

- Für alle Führungskräfte
- Auch für externe Interessierte geeignet
- Kursgebühr für Externe: 225 Euro
- Leitung: Grace Lugert-Jose, Interkulturelle Trainerin, Beraterin, Wirtschaftspsychologin, Kölner Institut für interkulturelle Kompetenz
- Präsenzveranstaltung: Haus 1, 2. OG, Raum 212
- Termin: 18.11.2025, 09:00-16:30 Uhr
- Finanziert durch die AOK Hessen



Arbeitsrecht – alles, was Sie wissen müssen

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

ARBEITSRECHT TO GO

- Probezeitkündigung
- Krankheit im Arbeitsverhältnis
- Arbeitszeitänderung

ARBEITSRECHT MODUL

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

IHR AUFWAND

- Arbeitsrecht to go: 1 × 1,5 h Teilnahme an der Veranstaltung
- Arbeitsrecht Modul: 1 × 3 h Teilnahme an der Veranstaltung

KURSAFKTEN

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

Qualifizierungs- angebote





roXtra-Anwenderschulungen: Basis, Aufbau und Workflowmanager

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

SCHULUNGEN

- roXtra-Basischulung
- Neu: roXtra-Basischulung für Führungskräfte
- roXtra-Aufbauschulung
- roXtra für Workflowmanagement

Mehr dazu erfahren Sie auf den folgenden beiden Seiten.

ROXTRA-BASISSCHULUNG

- Sie erhalten erste Einblicke in alles, was Sie über Dokumentenlenkung wissen müssen.
- Sie lernen, Dokumente unter Nutzung von Formatvorlagen und globalen Feldern zu bearbeiten.
- Sie erfahren, wie Sie Ungeschulte an der Dokumentenbearbeitung beteiligen können.
- Wir zeigen Ihnen, wie Hyperlinks eingebunden und durch Referenzen abgesichert werden.
- Sie erfahren, wie Dokumentenprüfungen und -freigaben durchgeführt werden.
- Nach erfolgreicher Schulung können Sie Dokumente bearbeiten und wissen, worauf zu achten und was zu vermeiden ist.

NEU: ROXTRA-BASISSCHULUNG FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

- Sie erhalten einen Überblick über nützliche Funktionen von roXtra.
- Lernen Sie, wie Gültigkeitsprüfungen durchgeführt werden und wie man dabei die Meinung von Kolleginnen und Kollegen einholen kann.
- Lernen Sie, Dokumente zu prüfen und unter Nutzung von Formatvorlagen zu arbeiten.
- Erfahren Sie, wie Sie Dokumente freigeben und wie Sie diese gezielt an Empfänger verteilen können.
- Nach erfolgreicher Schulung können Sie Dokumente prüfen, korrigieren und freigeben und verstehen die Feedback-Funktion bei Gültigkeitsprüfungen.

ROXTRA-AUFBAUSCHULUNG

- Vertiefen Sie Ihr Verständnis für roXtra und seine Dokumente.
- Lernen Sie Tipps und Tricks kennen, um sich das Arbeiten mit roXtra zu erleichtern.
- Wiederholen Sie (bei Bedarf) das Arbeiten mit Formatvorlagen und globalen Feldern.
- Lernen Sie, was Dokumentenverantwortung bedeutet und was es mit Eskalationsmanagement und der Anmerkungsfunktion auf sich hat.
- Machen Sie sich mit der schnellen Verteilung von Dokumenten vertraut.
- Lernen Sie die Stellvertretungsfunktion von roXtra kennen.
- Nach erfolgreicher Schulung sind Sie sicherer und schneller im Umgang mit roXtra und kennen einige nützliche Tricks.

ROXTRA FÜR WORKFLOWMANAGEMENT

- Lernen Sie die Aufgabenbereiche des Workflowmanagements kennen.
- Erfahren Sie, wie Ordner, Dokumente und Verknüpfungen erstellt werden und worauf dabei zu achten ist.
- Lernen Sie, wie Dokumente gelöscht werden und warum dies manchmal nicht einfach möglich ist.
- Wir zeigen Ihnen, wie man auf frühere Dokumentenversionen (Audit-Trail, roXtra-Archiv) zugreifen und diese erneut nutzen kann.
- Lernen Sie die Spezialfunktionen von roXtra (Ordner-Reports, Erstellung von Sammel-PDF-Dokumenten) kennen.
- Nutzen Sie roXtra-Statistikmodule und machen Sie sich mit dem Nachweis der Kenntnisnahme vertraut.
- Nach erfolgreicher Schulung können Sie in Ihrem Ordnerbereich in roXtra neue Dokumente anlegen und ungültig gewordene Dokumente archivieren. Sie kennen zahlreiche Funktionen, die Ihnen helfen, den Überblick über Ihre Dokumente, deren Aktualität und laufende Aufgaben zu gewinnen.



Typo3-CMS-Anwenderschulung

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

INHALT

- Lernen Sie alles rund um die Gestaltung und Pflege von Internetseiten mit Typo3 CMS.
- Erstellen Sie Seiten, Unterseiten und Texte, binden Sie Bilder homogen in die Internetseite 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 die Internetseite Ihres Zuständigkeitsbereiches erfolgreich.

IHR AUFWAND

- 1 × 1,5 h Teilnahme an der Veranstaltung

KURSAKTEN

- Für zur Web-Redaktion ernannte Beschäftigte
- Leitung: Axel Laumer, Dezernat 7, Abteilung Software- und Informationssysteme
- Präsenzveranstaltung: Haus 9B, Raum 304 (EDV-Schulungsraum im 3. OG)
- Termine: 02.09., 09.12.2025 jeweils 13:30-15:00 Uhr und nach Bedarf

ATOSS-Anwenderschulungen für Dienstplaner

Erwerben Sie Basis- und vertiefendes Wissen über ATOSS für einen sicheren Umgang mit den gesetzlichen und tariflichen Vorgaben.

ATOSS-BASISSCHULUNG FÜR DIENSTPLANER

INHALT

- Lernen Sie Grundlagen und Begrifflichkeiten in ATOSS.
- Sie wissen, wie Mitarbeiterinformationen wie Stammdaten und Qualifikationen eingepflegt werden.
- Sie können sich eine Monatsübersicht anzeigen lassen und kennen Funktionalitäten in Dienstplan, Dienstplanausdruck sowie Auszahlungen.

IHR NUTZEN

- Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Funktionalitäten in ATOSS im Kontext gesetzlicher und tariflicher Regelungen.

IHR AUFWAND

- 1 × 1 Tag Teilnahme an der Veranstaltung

KURSAFKTEN

- Für Dienstplaner der Pflege und im medizinisch-technischen Dienst
- Leitung: Philip Hebert, Stefan Schwarck, Claudia Strubberg, Abteilung Zeitwirtschaft
- Präsenzveranstaltung: Haus 9B, Raum 304 (EDV-Schulungsraum im 3. OG)
- Termine: 02.07., 27.08., 10.09., 24.09., 29.10., 12.11., 26.11., 10.12.2025 jeweils von 09:00-16:00 Uhr

ARBEITSZEIT FÜR DIENSTPLANER IM ÄRZTLICHEN DIENST

INHALT

- Lernen Sie die Inhalte des Arbeitszeitgesetzes, u.a. tägliche sowie durchschnittliche Höchstarbeitszeit, Pausenregelung, tarifrechtliche Abweichungen und Vorgaben.

IHR NUTZEN

- Sie erlangen einen Überblick über die gesetzlichen und tariflichen Vorgaben.

IHR AUFWAND

- 1 × 2,5 h Teilnahme an der Veranstaltung

KURSAFKTEN

- Für Dienstplaner des ärztlichen Dienstes
- Leitung: Philip Hebert, Stefan Schwarck, Claudia Strubberg, Abteilung Zeitwirtschaft
- Präsenzveranstaltung: Haus 9B, Raum 304 (EDV-Schulungsraum im 3. OG)
- Termine: individuelle Schulung auf Nachfrage. Bitte wenden Sie sich an das Team Arbeitszeitmanagement.



Workshop – Erstellung eines One Minute Wonders (OMW) für die Pflegepraxis

Das One Minute Wonder ist eine Form der Kurzfortbildung auf Station. Bei diesem Fortbildungsformat werden Lerninhalte komprimiert auf einem Poster im Din-A4-Format dargestellt und am Arbeitsplatz aufgehängt.

INHALT

- Verstehen Sie das One Minute Wonder als Fortbildungsmethode im Gesundheitswesen.
- Sie erlernen die Prinzipien eines One Minute Wonders, inklusive Tipps für den Einsatz.
- Wie wird das One Minute Wonder an der Universitätsmedizin Frankfurt eingesetzt?
- Erstellen Sie in einer praktischen Übung ein One Minute Wonder.

IHR NUTZEN

- Entwickeln Sie Ihre eigene Methodenkompetenz zur Fortbildung von Mitarbeitenden, Kolleginnen und Kollegen sowie Auszubildenden und Studierenden.

IHR AUFWAND

- 1 × 3 h Teilnahme an der Veranstaltung

KURSAKTEN

- Für interessiertes Pflegepersonal, Gruppenleitungen, stellvertretende Gruppenleitungen und Praxisanleitende (Anrechnung für die 24 Stunden jährlich berufspädagogische Fortbildung)
- Auch für externe Interessierte geeignet
- Kursgebühr: 90 Euro
- Leitung: Laura Todisco, Stabsstelle Pflegeentwicklung
- Präsenzveranstaltung: Haus 9B, Raum 304 (EDV-Schulungsraum im 3. OG)
- Termin: 10.10.2025, 09:30-12:30 Uhr



Deutsch als Fremdsprache

Vertiefen Sie Ihre Sprachkenntnisse mit Unterstützung eines erfahrenen Teams von Deutschlehrerinnen und Deutschlehrern.

KURSE

- B2 Pflege
- C1
- weitere Kurse A1-B2 bei Bedarf und entsprechender Nachfrage
- Prüfungsvorbereitungskurse (B1 bis C1) bei Bedarf und entsprechender Nachfrage
- Online-Kurse für Externe: B2, B2 Pflege und C1 Medizin

IHR NUTZEN

- Sie nehmen kostenlos an berufsbezogenen Deutschkursen teil – vor Ort in unmittelbarer Nähe Ihres Arbeitsplatzes oder online.
- Sie profitieren von interaktivem Sprachtraining in Kleingruppen – für optimalen Lernerfolg.

IHR AUFWAND

- Die B2-Pflege-Kurse laufen über drei Monate mit acht Unterrichtseinheiten pro Woche.
- Alle weiteren Kurse umfassen ein bis zwei Unterrichtsstunden pro Woche.

KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Auch für externe Interessierte offen
- Kursgebühren für Externe:
Kursgebühr A1 (100 Stunden): 900 Euro zzgl. 80 Euro Prüfungsgebühr
Kursgebühr B2 (120 Stunden): 1.080 Euro zzgl. 80 Euro Prüfungsgebühr
Kursgebühr C1 (120 Stunden): 1.080 Euro zzgl. 80 Euro Prüfungsgebühr
- Kontakt: deutschalsfremdsprache@unimedizin-ffm.de



Qualitätssicherung in Dekubitusprozess und -dokumentation in ORBIS

Nutzen Sie diese Gelegenheit: Lernen Sie die Instrumente zur effektiven Steuerung des Dekubitusprozesses kennen und erweitern Sie Ihre Fachkenntnisse.

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 Dekubitusprozesses.

IHR AUFWAND

- 1 × 1 h Teilnahme an der Veranstaltung

KURSAKTEN

- Für Gruppenleitungen und fachliche Leitungen in der Pflege
- Leitung: Tanja Erginyavuz, Wundexpertin ICW, Leitung Universitäres Wundzentrum
- Termine: Bitte wenden Sie sich zur individuellen Terminvereinbarung an: tanja.erginyavuz@unimedizin-ffm.de

QMB-Inhouse-Schulung (Qualitätsmanagementbeauftragte und -beauftragter)



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 QM in der Universitätsmedizin Frankfurt umgesetzt wird.

IHR AUFWAND

- 3-tägige Veranstaltung

KURSAKTEN

- Für alle als QM-Beauftragten ernannte Personen
- Leitung: Dr. Kyra Schneider, Leitung Stabsstelle Patientensicherheit und Qualität
- Dozentinnen und Dozenten: Mitarbeitende der Stabsstelle Patientensicherheit und Qualität, Silke Arbandt, Kinder- und Jugendpsychiatrie
- Termin: 08.09.-10.09.2025
- Anmeldung und weitere Informationen über: silke.kondylis@unimedizin-ffm.de

Inhouse-Schulung für klinische Risikomanagementbeauftragte (RMB)



Erhalten Sie eine Einführung in das Risikomanagement (RM) der Universitätsmedizin Frankfurt und erlernen Sie die wichtigsten Methoden, um die Funktion als RMB auszufüllen.

INHALT

- Sie lernen die Grundlagen des klinischen Risikomanagements, der eingehenden Prozesse sowie deren Umsetzung in der Universitätsmedizin Frankfurt kennen.
- Sie erfahren, wie Sie in Ihrer Funktion die Patientensicherheit in der Universitätsmedizin Frankfurt unterstützen und befördern.
- Sie lernen unser Critical Incident Reporting System (CIRS) kennen und wie Sie mit den Meldungen für Ihren Bereich umgehen.

IHR NUTZEN

- Sie erhalten das notwendige Rüstzeug, dass Sie zur Ausübung Ihrer Funktion als RMB benötigen.
- Erweitern Sie Ihre Fähigkeiten zur Behandlung und Bearbeitung von CIRS-Fällen.
- Nutzen und wenden Sie Intrafox erfolgreich an.
- Vernetzen Sie sich mit anderen RMB der Universitätsmedizin Frankfurt.

IHR AUFWAND

- 2-tägige Veranstaltung

KURSAKTEN

- Für alle als RMB benannte Personen
- Leitung: Dr. Kyra Schneider, Leitung Stabsstelle Patientensicherheit und Qualität
- Dozentinnen und Dozenten: Mitarbeitende der Stabsstelle Patientensicherheit und Qualität
- Termin: 22.09.-23.09.2025
- Anmeldung und weitere Informationen über: silke.kondylis@unimedizin-ffm.de



Wirkungsvoll kommunizieren

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

INHALT

- Lernen Sie anhand von theoretischem Input, Transferübungen und kollegialem Austausch, wie Sie durch wirkungsvolle Kommunikation respektiert werden und Beziehungen konstruktiv und stressfrei gestalten.
- Verinnerlichen Sie, wie Sie wirkungsvoll formulieren und dabei klare Grenzen setzen.
- Machen Sie sich mit Methoden vertraut, mit denen Sie auch schwieriges, sensibles Feedback geben können.

IHR NUTZEN

- Hören Sie Ihrem Gegenüber aufmerksamer und bewusster zu.
- Drücken Sie sich klar und respektvoll aus.
- Nutzen Sie Coping-Strategien, um im Alltag mit Ärger besser zurecht zu kommen.
- Lösen Sie herausfordernde Situationen durch eine klare und wertschätzende Kommunikation und agieren Sie souverän und ruhig, in vollem Bewusstsein Ihrer Emotionen.

IHR AUFWAND

- 1 × 1 Tag Teilnahme an der Veranstaltung

KURSAFKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Auch für externe Interessierte geeignet
- Kursgebühr für Externe: 210 Euro
- Leitung: Christiane Möller, Diplom-Psychologin, systemischer Coach
- Präsenzveranstaltung: Haus 1, 2. OG, Raum 212
- Termin: 25.08.2025, 09:00-16:00 Uhr
- Finanziert durch die AOK Hessen



Deeskalation to go

Reagieren Sie in eskalierenden Situationen angemessen: dank dem Kompakteseminar 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

KURSAFKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Leitung: Michael Nieder, Deeskalationstrainer, Zentrum für Psychische Gesundheit und Judith Witzick, Diplom-Psychologin, Personalentwicklung und Gesundheitsmanagement
- Präsenzveranstaltung: Haus 1, 2. OG, Raum 212
- Termin: 10.09.2025, 13:00-15:30 Uhr



Die Stimme als Werkzeug: Wie gewinne ich Aufmerksamkeit?

Stärken Sie Ihre stimmliche Präsenz und setzen Sie diese gezielt ein, um Ihre Gesprächspartnerinnen und -partner zu inspirieren und zu überzeugen.

INHALT

- Erfahren Sie mehr über die Wirkung Ihrer Stimme und wie Sie diese erfolgreich einsetzen können.
- Erlernen Sie Techniken für einen mitreißenden Klang.
- Verwandeln Sie Ihre Stimme in Ihre persönliche Visitenkarte.

IHR NUTZEN

- Erlangen Sie mehr Präsenz und Souveränität durch den bewussten Einsatz Ihrer Stimme.
- Verstehen Sie Ihre stimmliche Wirkung und lernen Sie diese gezielt zu nutzen.
- Stärken Sie Ihre stimmliche Ausdrucksfähigkeit und verleihen Sie Emotionen durch Ihre Sprechweise eine klare Bedeutung.

IHR AUFWAND

- 1 × 1 Tag Teilnahme an der Veranstaltung

KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten, die beruflich viel sprechen
- Leitung: Vivien Zuta, Phonetikerin und Stimmtrainerin
- Präsenzveranstaltung: Haus 4 (Gesundheitscampus), 2. OG, Raum 217
- Termin: 18.09.2025, 08:30-16:30 Uhr



Hilfe im Konflikt – der Konfliktnavigator

Üben Sie einen lösungsorientierten Umgang mit Konflikten – praktisch und souverän.

INHALT

- Lernen Sie ausgewählte Methoden und Tools kennen, die Ihnen helfen, bei Spannungen und Konflikten souverän zu bleiben, Klarheit über die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln und das eigene Wohlbefinden zu stärken.
- Erfahren Sie nützliches Wissen über Konflikte am Arbeitsplatz.
- Gewinnen Sie einen lösungsorientierten Blick auf Konflikte als Lernchance und für Veränderung.

IHR NUTZEN

- Erleben Sie Strategien für mehr innere Klarheit, Souveränität und Selbstwirksamkeit.
- Lernen Sie den Konfliktnavigator kennen: eine Strukturierungshilfe mit vier Lösungsfeldern und gleichzeitig ein Praxistool für das lösungsorientierte Konfliktmanagement.
- Entwickeln Sie Ihre individuelle Strategie für den Umgang mit Konflikten.

IHR AUFWAND

- 1 × 1 Tag Teilnahme an der Veranstaltung

KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Leitung: Dr. Claudia Eilles-Matthiessen, Diplom-Psychologin, Mediatorin, Coach, Plan C Kompetenzentwicklung
- Präsenzveranstaltung: Haus 1, 2.OG, Raum 212
- Termin: 01.10.2025, 09:00-17:00 Uhr
- Finanziert durch die AOK Hessen



Feedback- und Fehlerkultur lebendig gestalten

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 Mitarbeitende.
- 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

- 1 × 6 h Teilnahme an der Veranstaltung

KURSAFKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Auch für externe Interessierte geeignet
- Kursgebühr für Externe: 180 Euro
- Leitung: Anna Glahn, Mediatorin, Coach, Impulse – Die Kommunikations-experten
- Präsenzveranstaltung: Haus 1, 2. OG, Raum 212
- Termin: 29.10.2025, 10:00-16:00 Uhr



Gesprächsführung für die Kitteltasche

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. In diesem zweiteiligen Seminar lernen Sie verschiedene Gesprächsführungstechniken kennen, können anhand eigener Beispiele kritische Kommunikationsstrukturen betrachten und mit Hilfestellung Denk- und Handlungsalternativen entwickeln.

INHALT

- Sie lernen verschiedene Kommunikationstechniken kennen.
- Sie betrachten anhand realitätsnaher Fallbeispiele kritische Kommunikationssituationen und arbeiten diese auf.
- Lernen Sie, Denk- und Handlungsalternativen für Ihren Alltag zu entwickeln.
- Erhalten Sie Hinweise zur klientenzentrierten Gesprächsführung, die den Bedürfnissen gerecht wird.

IHR NUTZEN

- Meistern Sie sicher kritische Kommunikationssituationen mit Patientinnen und Patienten.

IHR AUFWAND

- 1 × 1,5 h Teilnahme an der Veranstaltung

KURSAFKTEN

- Für alle Beschäftigten mit Patientenkontakt
- Leitung: PD Dr. Christina Sauer, Psychotherapeutin, Psychoonkologin und Leitung der Psychoonkologie
- Präsenzveranstaltung: Haus 23, UG, Raum 0B201 (Seminarraum S6)
- Termine: 22.07. und 30.07.2025 jeweils von 14:30-16:00 Uhr

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.
- Sie erlernen eine strukturierte Gesprächstechnik zur Vermittlung von schweren Diagnosen (SPIKES).
- Durch angemessene Gesprächsführung vermitteln Sie Sicherheit.

IHR NUTZEN

- Sie lernen eine adäquate Gesprächsführung, die das Bedürfnis nach Verstehen, Verständnis, Vorwissen der Patientinnen und Patienten, Beteiligung und Beistand aufgreift.

IHR AUFWAND

- 1 × 1,5 h Teilnahme an der Veranstaltung

KURSAKTEN

- Für ärztliches Personal, das mit onkologischen Patientinnen und Patienten arbeitet
- Auch für externe Interessierte geeignet
- Kursgebühr für Externe: 45 Euro
- Leitung: PD Dr. Christina Sauer, Psychotherapeutin, Psychoonkologin und Leitung der Psychoonkologie
- Präsenzveranstaltung: Haus 23, UG, Raum 0B201 (Seminarraum S6)
- Termin: 15.09.2025 von 14:30-16:00 Uhr



Distress Screening in der Onkologie

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.
- Sie können Fragen beantworten, Patientinnen und Patienten motivieren und mit schwierigen Situationen umgehen.
- Durch das Screening stellen Sie sicher, dass Betroffene bedarfsgerecht Zugang zu psychoonkologischen Beratungsangeboten erhalten.

IHR NUTZEN

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

IHR AUFWAND

- 1 × 1,5 h Teilnahme an der Veranstaltung

KURSAFKTEN

- Für interessiertes Pflegepersonal und ärztliches Personal
- Leitung: PD Dr. Christina Sauer, Psychotherapeutin, Psychoonkologin und Leitung der Psychoonkologie
- Präsenzveranstaltung: Haus 23, UG, Raum 0B201 (Seminarraum S6)
- Termin: 06.10.2025 von 14:30-16:00 Uhr



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 inhaltlichen Aspekte der jeweiligen Standards kennen.
- Lernen Sie, wie Expertenstandards zur Qualität in der Pflegepraxis beitragen und an der Universitätsmedizin Frankfurt umgesetzt werden.

IHR NUTZEN

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

KURSAFKTEN

- Für interessiertes Pflegepersonal

EXPERTENSTANDARD ERNÄHRUNG

- Ihr Aufwand: 1 × 1,5 h Teilnahme an der Veranstaltung
- Leitung: Laura Todisco, Stabsstelle Pflegeentwicklung
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, UG, Raum 0B201 (Seminarraum S6)
- Termin: 20.08.2025, 14:15-15:45 Uhr

EXPERTENSTANDARD SCHMERZ

- Ihr Aufwand: 1 × 45 Min. Teilnahme an der Veranstaltung
- Leitung: Vanessa Franke, Stabsstelle Pflegeentwicklung
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, UG, Raum 0B219 (Seminarraum S8)
- Termin: 04.11.2025, 14:15-15:00 Uhr

EXPERTENSTANDARD STURZ

- Ihr Aufwand: 1 × 45 Min. Teilnahme an der Veranstaltung
- Leitung: Vanessa Vater, Stabsstelle Pflegeentwicklung
- Präsenzveranstaltung: Haus 23CB UG, Raum 0B219 (Seminarraum S8)
- Termin: 24.09.2025, 14:15-15:00 Uhr

E

Kompression: Theorie und Praxis

Sie lernen die verschiedenen Formen der Kompressionstherapie kennen, um den Blutfluss in Venen und Lymphgefäßen zu verbessern – zwei Stunden Theorie und Praxis.

INHALT

- Sie bekommen umfassende Einblicke in die Indikationen für die Anwendung der 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 somit Ödemen vorbeugen und die Blutzirkulation unterstützen.

IHR AUFWAND

- 1 × 2 h Teilnahme an der Veranstaltung

KURSAKTEN

- Für interessiertes Pflegepersonal
- Auch für externe Interessierte geeignet
- Kursgebühr für Externe: 60 Euro
- Leitung: Anja Breitenfeld, Universitäres Wundzentrum
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, UG, Raum 0B201 (Seminarraum S6)
- Termin: 22.10.2025, 12:00-14:00 Uhr

E

Trachealkanülen- management

Erlernen Sie spezifisches Fachwissen, um den Umgang mit tracheostomierten Patientinnen und Patienten erfolgreich zu gestalten – 90 Minuten Theorie und Praxis.

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 × 1,5 h Teilnahme an der Veranstaltung

KURSAKTEN

- Für interessiertes Pflegepersonal
- Auch für externe Interessierte geeignet
- Kursgebühr für Externe: 45 Euro
- Leitung: Katja Eckhardt, Fachweiterbildung für Onkologie und Palliativ, Gruppenleitung HNO
- Präsenzveranstaltung: Haus 8D, EG, Seminarraum 10
- Termine: 31.07., 17.09. und 26.11.2025, jeweils von 10:00-11:30 Uhr



Wundmanagement: Wundstandards und Material

Das Wundmanagement beinhaltet die Pflege und Behandlung von Wunden, um eine effektive Heilung und Minimierung von Komplikationen zu fördern. Erfahren Sie alles Wichtige von der Wundheilung bis zur stadiengerechten Wundversorgung.

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
- Kursgebühr für Externe: 60 Euro
- Leitung: Anja Breitenfeld, Universitäres Wundzentrum
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, UG, Raum 0B201 (Seminarraum S6)
- Termin: 01.09., 12:00-14:00 Uhr

Fachweiterbildung für Pflegefachpersonen



Eine pflegerische Fachweiterbildung ist eine entscheidende Möglichkeit für Pflegefachkräfte, ihr Fachwissen zu erweitern und sich in spezifischen Bereichen 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

Kursgebühren für Externe (in Euro)

Weiterbildung Praxisanleiter/in (staatlich anerkannt)	3.500
Weiterbildung Palliative Versorgung (Palliative Care) (staatlich anerkannt)	2.333
Weiterbildung Leitung einer Station/eines Bereiches (DKG)	6.500
Fachweiterbildung Intensiv- und Anästhesiepflege (DKG)	9.000
Fachweiterbildung Pädiatrische Intensiv- und Anästhesiepflege (DKG)	9.000
Fachweiterbildung Pflege in der Onkologie (DKG)	9.000
Fachweiterbildung Notfallpflege (DKG)	7.500
Fachweiterbildung Pflege in der Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie (DKG)	9.000

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 oder 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, typischerweise beträgt sie jedoch zwischen zwölf und 24 Monaten. Der Unterricht findet in der Regel in Form von Blockunterrichtswochen, Seminaren, Workshops und in Anteilen in Blended Learning sowie praktischen Übungen statt, geleitet von erfahrenen Dozentinnen und Dozenten.

ZUGANGSVORAUSSETZUNGEN

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

WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

- hlfqp.hessen.de/pflegefachberufe/weiterbildungen-fuer-pflegerberufe
- dkgev.de/themen/personal-weiterbildung/aus-und-weiterbildung-von-pflegerberufen

- ukf-und-du.de/gesundheitscampus →



Anerkennungsverfahren für internationale Pflegefachkräfte



Das Anerkennungsverfahren für internationale Pflegefachkräfte dient dazu, Ihre im Ausland erworbene Berufsqualifikation mit den in Deutschland geltenden Standards abzustimmen und anzuerkennen. Nach erfolgreichem Abschluss des Anpassungslehrgangs erhalten Sie die beurkundete Berufserlaubnis als Pflegefachfrau/-mann.

Am Gesundheitscampus Universitätsmedizin Frankfurt Rhein-Main gibt es zwei Optionen zur Auswahl.

1. ANPASSUNGSLERHANG AM GESUNDHEITSCAMPUS UNIVERSITÄTSMEDIZIN FRANKFURT RHEIN-MAIN, GOETHE- PFLEGEAKADEMIE

Der Anpassungslehrgang umfasst 200 Unterrichtseinheiten (UE). Diese beinhalten theoretischen und praktischen Unterricht. Hinzu kommt eine praktische Ausbildung mit theoretischer Unterweisung.

Die Länge der praktischen Ausbildung hängt vom individuellen Feststellungsbescheid des Hessischen Landesamtes für Gesundheit und Pflege (HLfGP) ab und beinhaltet meist 320 Stunden in der Langzeitpflege.

Seit Januar 2025 bieten wir an der Goethe-Pflegeakademie ein Theorie-Praxis-Modul der Langzeitpflege an. Hier können Sie 104 UE absolvieren, anstelle des praktischen Einsatzes von 320 Stunden in der Langzeitpflege.

Das Anerkennungsverfahren schließt nach der Beendigung von Theorie und dem kompletten Umfang der praktischen Ausbildung analog dem Feststellungsbescheid des HLfGP mit einem Abschlussgespräch ab.

TERMINE ANPASSUNGSLERHÄNGE 2025

Kurs	Theorieblock 200 UE (25 Tage)	Modul Langzeitpflege 104 UE (13 Tage)
2025-3	21.07.-22.08.2025	25.08.-10.09.2025
2025-4	13.10.-14.11.2025	17.11.-03.12.2025

KURSAKTEN

- Weitere Informationen erhalten Sie über: Ulrike Fastenrath, Goethe-Pflegeakademie – Anerkennungsverfahren: ulrike.fastenrath@ukffm.de
- Zugangsvoraussetzungen:
 - Nachweis einer abgeschlossenen und staatlich anerkannten Pflegeausbildung im Herkunftsland
 - Feststellungsbescheid des HLfGP
 - Anerkanntes Sprachzertifikat B2-Deutsch
- Auch für externe Interessierte geeignet
- Kursgebühren für Externe (200 UE):
 - Lehrgangsgebühr: 2.500 Euro
 - Prüfungsabnahme: 250 Euro
 - Gesamt: 2.750 Euro zzgl. MwSt. 19%



2. KENNTNISPRÜFUNG UND VORBEREITUNGSKURS ZUR KENNTNIS-PRÜFUNG AM GESUNDHEITSCAMPUS UNIVERSITÄTSMEDIZIN FRANKFURT RHEIN-MAIN / AGNES-KARLL-SCHULE AM NORDWEST-KRANKENHAUS

Der Vorbereitungskurs zur Kenntnisprüfung umfasst 80 UE und findet an der Agnes-Karll-Schule am Nordwest-Krankenhaus zweimal jährlich statt. Er schließt das Anerkennungsverfahren mit dem Bestehen einer praktischen Kenntnisprüfung und einer theoretischen Kenntnisprüfung ab.

Herbstkurs	25.08. und 26.08.2025	01.09. und 02.09.2025
Block II	29.09. und 30.09.2025	06.10. und 07.10.2025
Übungstage	20.10. und 21.10.2025	

Mündliche Prüfungen sind ab Mitte November möglich.

KURSAKTEN

- Für internationale Pflegefachkräfte im Anerkennungsverfahren
- Weitere Informationen erhalten Sie über Oksana Reuter More: reutermore.oksana@khnw.de
- Zugangsvoraussetzungen:
 - Nachweis einer abgeschlossenen und staatlich anerkannten Pflegeausbildung im Herkunftsland
 - Feststellungsbescheid des HfGP
 - Anerkanntes Sprachzertifikat B2-Deutsch



Einführungsveranstaltung für neue Beschäftigte

Um Ihnen einen optimalen Start in der Universitätsmedizin Frankfurt zu ermöglichen, laden wir Sie herzlich zu unserer Einführungsveranstaltung ein. Wir freuen uns darauf, Sie persönlich kennenzulernen und Sie bei Ihrem erfolgreichen Start in die neue Position zu begleiten.

INHALT

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

NUTZEN

- Diese Veranstaltung ist die ideale Gelegenheit, mehr über die Universitätsmedizin Frankfurt zu erfahren, Kontakte zu knüpfen und sich mit wichtigen Bereichen vertraut zu machen.
- Probieren Sie einen frischen Smoothie auf dem Marktplatz!

IHR AUFWAND

- 1 × 3 h Teilnahme an der Veranstaltung

KURSAFKTEN

- Für alle neuen Beschäftigten an der Universitätsmedizin Frankfurt
- Die Teilnahme ist verbindlich und gilt als Arbeitszeit.
- Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Sie werden vom Bereich Fortbildung für die Veranstaltung angemeldet.
- Präsenzveranstaltung: Den jeweiligen Veranstaltungsort entnehmen Sie bitte Ihrem Self Service Personal unter der Rubrik Buchungen.
- Termine: 02.07., 02.09. und 15.10.2025, jeweils von 09:00-12:00 Uhr



Einführungstag für internationale Pflegefachpersonen

Lernen Sie Ihren neuen Arbeitsplatz kennen und alles, was dazugehört. Wir unterstützen Sie bei ihrem Start bei uns mit speziellen Einführungstagen. Unsere Willkommenskultur erleichtert das gegenseitige Kennenlernen.

INHALT

- Lernen Sie die Sprachlehrerinnen und Sprachlehrer, den Deutschunterricht und die Deutsch-Einstufungstests kennen.
- Sie erhalten einen Überblick über die Bildungsakademie: Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten, Praxisanleitungen, Mentoringprogramm.
- Ihnen werden verschiedene Expertenstandards in der Pflege erläutert.
- Tauschen Sie sich über Patientensicherheit und Qualität in der Pflege aus.

IHR NUTZEN

- Ein einfacherer Einstieg 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: Lehrkräfte am Gesundheitscampus Universitätsmedizin Frankfurt Rhein-Main
- Präsenzveranstaltung: Haus 35 A, Pavillon
- Termine: 24.07., 21.08., 25.09., 23.10., 27.11. oder 18.12.2025, jeweils 09:00-16:00 Uhr
- Die Anmeldung erfolgt in Rücksprache mit den Pflegedienstleitungen.



Vergaberecht für Bedarfsstellen

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

INHALT

- Vertiefen Sie Ihr Verständnis für das Vergaberecht und lernen Sie die praktischen Aspekte der Auftragsvergabe kennen.
- 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: 04.11.2025, 09:00-12:00 Uhr

Cooperate – Anwender und Einkauf im Dialog



Entdecken Sie, wie ein konstruktiver Austausch zwischen Einkauf und Anwendern Ihre Beschaffungsprozesse vereinfachen kann – und nehmen Sie wertvolle Tipps für Ihren Klinik- oder Verwaltungsalltag mit.

INHALT

- Verschaffen Sie sich einen Überblick über die Prozesse und Abläufe im Einkauf, mit Fokus auf praktischen Beispielen.
- Konstruktiver Austausch zwischen Anwendern und Einkauf: Welche Herausforderungen treten auf, welche Lösungswege gibt es bereits?
- Diskutieren Sie Best Practices, Erfahrungen und Verbesserungsmöglichkeiten im Beschaffungsprozess.
- Klärung von Schnittstellen: Wie gelingt ein reibungsloser Ablauf zwischen Bedarfsträgern, Einkauf und weiteren Beteiligten?

IHR NUTZEN

- Sie vertiefen Ihr Verständnis der bestehenden Einkaufsprozesse und Strukturen.
- Erkennen Sie die Potenziale für einen effizienten Beschaffungsalltag.
- Fördern Sie eine konstruktive Zusammenarbeit zwischen Einkauf und Anwendern.
- Stellen Sie einen kontinuierlichen Austausch sicher, um künftige Herausforderungen gemeinsam zu meistern.

IHR AUFWAND

- 1 × 3 h Teilnahme an der Veranstaltung
- Offenes Gesprächs- und Austauschformat

KURSAFKTEN

- Für Beschäftigte, die Beschaffungen und Investitionen in Kliniken und Verwaltung betreuen oder anstoßen, sowie Interessierte, die sich über aktuelle Einkaufsprozesse informieren und ihr Wissen vertiefen möchten
- Leitung: Kevin Knecht, Teamleiter Laboreinkauf / CIVD
- Präsenzveranstaltung: Haus 4 (Gesundheitscampus), 2. OG, Raum 208
- Termine: 28.08., 20.11.2025 jeweils von 09:00-12:00 Uhr

Beschaffungsanträge im Bereich Laboreinkauf: das 1x1 der Antragsstellung



Erfahren Sie in wenigen Schritten, wie Sie Ihre Beschaffungsanträge im Laborbereich zuverlässig, effizient und ohne typische Stolperfallen auf den Weg bringen.

INHALT

- Kurze Einführung in Aufbau und Zweck von Beschaffungsanträgen
- Wichtige Angaben: Kostenstelle, Warengruppe, Preisangaben, Lieferantinfos
- Typische Besonderheiten bei Chemikalien und In-vitro-Diagnostika
- Übersicht zu Prozessablauf und Freigaben im Einkauf
- Praktische Übung: gemeinsames Ausfüllen eines Musterantrags
- Tipps zur Fehlervermeidung und effizienten Kommunikation

IHR NUTZEN

- Erlangen Sie Kenntnisse zum strukturierten Ausfüllen und Einreichen von Beschaffungsanträgen.
- Werden Sie sicher im Umgang mit den Besonderheiten des Laborbedarfs.
- Erhalten Sie ein Verständnis für den Genehmigungsprozess und relevante Schnittstellen.
- Lernen Sie, häufige Fehlerquellen zu vermeiden und Rückfragen zu reduzieren.
- Tauschen Sie sich über Best Practices im Laborbeschaffungsaltag aus.

IHR AUFWAND

- 1 × 3 h Teilnahme an der Veranstaltung

KURSAFKTEN

- Für Beschäftigte, die Beschaffungen und Investitionen in Kliniken und Verwaltung betreuen oder anstoßen, sowie Interessierte, die sich über aktuelle Einkaufsprozesse informieren und ihr Wissen vertiefen möchten
- Leitung: Kevin Knecht, Teamleiter Laboreinkauf / CIVD
- Präsenzveranstaltung: Haus 4 (Gesundheitscampus), 2. OG, Raum 208
- Termin: 18.09.2025, 09:00-12:00 Uhr

Einführung: Pflegedokumentation mit epaAC und ORBIS für Führungskräfte

Die Pflegeplanung mit ePA (erweitertes Pflegeassessment) beschreibt die strukturierte Erfassung, Dokumentation und Anpassung pflegerischer Maßnahmen auf digitaler Basis. Ziele sind eine bessere Pflegequalität, höhere Transparenz sowie Fehlerquellen zu minimieren und die interdisziplinäre Zusammenarbeit zu stärken.

INHALT

- Einführung in die digitale Darstellung des Pflegeprozesses
- Rolle der Beteiligten im Umsetzungsprozess
- Neue Kennzahlen und Assessmentinstrumente
- Maßnahmenplanung
- Lernen Sie den Ablauf der Echtbetriebsbegleitung und dessen Umsetzung kennen.
- Sie haben Gelegenheit für Fragen und zum Üben.

IHR NUTZEN

- Sie sind sicher in der digitalen Pflegeplanung.

IHR AUFWAND

- 1 × 2 h Teilnahme an der Veranstaltung

KURSAFKTEN

- Für Gruppenleitungen, fachliche Leitungen
- Leitung: Katharina Steinhauer und Sabine Wimmers, Stabstelle Anwendungsbetreuung für klinische IT-Systeme / neue Technologie
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, UG, Raum 0B201 (Seminarraum 6)
- Termine: 16.07., 30.07., 13.08., 27.08., 22.10., 05.11., 19.11., 03.12.2025, jeweils von 13:30-15:30 Uhr

epaAC, epaKIDS und OR für Key User

INHALT

- Sie lernen vertiefende Funktionalitäten kennen für Ihre Rolle als Key User.
- Sie werten Rückmeldungen aus Ihren Bereichen aus
- Lernen Sie die Neuerungen der Anwendungen kennen.

IHR NUTZEN

- Sie sind sicher in der digitalen Pflegeplanung.

IHR AUFWAND

- 1 × 2 h Teilnahme an der Veranstaltung

KURSAFKTEN

- Für Key User
- Leitungen: Katharina Steinhauer und Sabine Wimmers, Stabstelle Anwendungsbetreuung für klinische IT-Systeme / neue Technologie
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, UG, Raum 0B201 (Seminarraum 6)
- Termine: 02.07., 08.10, 17.12.2025 jeweils von 13:30-15:30 Uhr



Gesundheits- förderung

Entdecken Sie unsere Gesundheitsangebote in
Kooperation mit der AOK Hessen.



Sehr geehrte Damen und Herren,

unsere Gesundheitskooperation befindet sich nunmehr im fünften Jahr und unterstreicht eindrücklich, wie sehr Ihre Gesundheit Ihrem Arbeitgeber und uns als AOK Hessen am Herzen liegt. Ihre rege Teilnahme an unseren Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung freut uns sehr. Das im letzten Jahr eingeführte neue Format einer integrierten Gesamtbroschüre, die die gemeinsamen Angebote der AOK Hessen und der Universitätsmedizin Frankfurt bündelt, ist auf ausgesprochen positive Resonanz gestoßen – dafür herzlichen Dank!

Auch im zweiten Halbjahr 2025 halten wir erneut vielfältige Angebote für Sie bereit. Nehmen Sie gerne an den für Sie passenden Maßnahmen aus dem attraktiven Kursprogramm 2025 teil. Denn Gesundheitsförderung und Prävention sind so wichtig für den Erhalt von Gesundheit und Lebensqualität. Das Engagement in diesen Feldern gehört zu unseren Kernkompetenzen. Darauf dürfen Sie auch weiterhin vertrauen. Deshalb unterstützen wir Sie auch künftig in allen Fragen rund um die Gesundheit kompetent und individuell.

Insoweit: Bleiben Sie am Ball – tun Sie etwas Gutes für Ihre Gesundheit und nutzen Sie auch weiterhin unsere Online- oder 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

Durchatmen. Runterkommen. Neue Kraft tanken.

Kostenlose Jahreslizenz für die Meditations- und Achtsamkeits-App 7Mind

Mit der 7Mind App holen Sie sich die kleinen Auszeiten in Ihren Alltag. Ob auf der Station, nach der Schicht oder zu Hause auf dem Sofa – schon ein paar Minuten reichen, um zur Ruhe zu kommen. Mit wissenschaftlich fundierten Kurzmeditationen, Entspannungsübungen und Achtsamkeitskursen unterstützt Sie 7Mind dabei, neue Kraft zu schöpfen und besser mit Stress umzugehen.

„Ich nutze die App fast täglich, um nach stressigen Diensten abzuschalten, zum Beispiel auf dem Nachhauseweg in der Bahn. Schon ein paar Minuten helfen, wieder bei mir selbst anzukommen.“

Pflegfachkraft, Klinikbereich

„7Mind hat mir neue Impulse gegeben, mit Belastungssituationen gelassener umzugehen. Eine echte Bereicherung!“

Mitarbeiter, Dezernat

IHR NUTZEN

- Jetzt abschalten. Für sich selbst sorgen. Und gelassener durch den Tag gehen.

IHR AUFWAND

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

KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Sie haben Interesse? Schreiben Sie eine E-Mail an: bgf@unimedizin-ffm.de und Sie erhalten 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



AOK – Yogazeit: Hatha Yoga Grundkurs für Einsteiger

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 körperlicher 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 Yogavorkenntnisse notwendig.
- Leitung: Madhavi Christin Natter, Diplom-Psychologin, Business und Life Coach, Ayurvedatherapeutin und Yogalehrerin
- Online-Veranstaltung: Den Link erhalten Sie etwa eine Woche vor Beginn.
- Termine: dienstags 16:30-17:45 Uhr an folgenden Tagen:
Kurs 1: 19.08., 26.08., 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09. und 07.10.2025
Kurs 2: 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12. und 16.12.2025



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.

INHALT

- Erlernen und vertiefen Sie auf Ihren 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 mit regelmäßiger Yogapraxis 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.

KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten mit Vorkenntnissen
- Leitung: Madhavi Christin Natter, Diplom-Psychologin, Business und Life Coach, Ayurvedatherapeutin und Yogalehrerin
- Online-Veranstaltung: Den Link erhalten Sie etwa eine Woche vor Beginn.
- Termine: mittwochs 16:30-17:45 Uhr an folgenden Tagen:
Kurs 1: 20.08., 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10. und 08.10.2025
Kurs 2: 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12. und 17.12.2025



AOK – Yogazeit: Outdoor-Yoga

Steigern Sie mit Yoga Ihr Wohlbefinden und nehmen Sie sich Ihre Auszeit im Grünen.

INHALT

- Genießen Sie, wie Yoga Ihren Körper und Geist entspannt.
- Reduzieren Sie Rückenschmerzen und andere körperliche Beschwerden und lindern Sie mentale Probleme wie Schlafstörungen.

IHR NUTZEN

- Verbessern und stärken Sie Ihr Gleichgewicht, Ihre Beweglichkeit und die Spannkraft Ihres Körpers.
- Reduzieren Sie Stress durch Entspannungs-, Atem- und Körperübungen.
- Erleben Sie die positiven Effekte des Trainings im Grünen und unter freiem Himmel.

IHR AUFWAND

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

KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Es sind keine Yogavorkenntnisse notwendig.
- Leitung: Cornelia Slisch, Yogalehrerin BDY/EYU, Ayurvedaberaterin
- Präsenzveranstaltung: Haus 23A, 12. OG, Gymnastikraum (bei gutem Wetter auf der Wiese)
- Termine: mittwochs, Kurs 1: 15:00-16:15 Uhr, Kurs 2: 16:30-17:45 Uhr, an folgenden Tagen: 20.08., 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10. und 08.10.2025



AOK – Yogazeit: Intensivkurs

Stärken Sie Ihren Körper an zwei Tagen die Woche mit einem Yoga-intensivkurs.

INHALT

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

IHR NUTZEN

- Fördern Sie Ihre Gesundheit.
- Verbessern Sie Ihre Beweglichkeit und Körperwahrnehmung.
- Reduzieren Sie Stress und Verspannungen.
- Steigern Sie Ihre geistige Klarheit und Konzentrationsfähigkeit.

IHR AUFWAND

- 8 x 75 Min. Teilnahme am Kurs
- 2 Kurseinheiten pro Woche
- Die Kursmaterialien werden zur Verfügung gestellt.

KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Es sind keine Yogavorkenntnisse notwendig.
- Leitung: Natalie Streichert, Yogalehrerin, ganzheitliche Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
- Präsenzveranstaltung: Haus 23A, 12. OG, Gymnastikraum
- Termine: dienstags und donnerstags, Kurs 1: 14:30-15:45 Uhr, Kurs 2: 16:00-17:15 Uhr, an folgenden Tagen: 23.10., 28.10., 30.10., 04.11., 06.11., 11.11., 13.11. und 18.11.2025



AOK – Yogazeit: Intensivkurs für den Rücken

Stabil im Rücken – frei im Körper: Stärken Sie Ihren Rücken an zwei Tagen die Woche mit einem Yogaintensivkurs.

INHALT

- Lernen Sie, Ihren Rücken gezielt zu entlasten und zu stärken.
- Beziehen Sie auch Füße und Becken in die Übungen mit ein, denn Spannungen dort können sich auf den Rücken auswirken.
- Bringen Sie Ihren Körper in ein natürliches Gleichgewicht zurück.

IHR NUTZEN

- Durch achtsame Bewegungen, myofasziale Impulse und Übungen für Faszien, Muskeln und Nervensystem verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung.
- Mit sanften, funktionellen Bewegungen aus der Biomechanik fördern Sie Stabilität, Aufrichtung und Beweglichkeit.
- Sie lösen Verspannungen und verbessern Ihre Beweglichkeit.

IHR AUFWAND

- 8 × 75 Min. Teilnahme am Kurs
- 2 Kurseinheiten pro Woche
- Die Kursmaterialien werden zur Verfügung gestellt.
- Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und Hallenturnschuhe mit (keine bereits draußen getragenen Schuhe).

KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Es sind keine Yogavorkenntnisse notwendig.
- Leitung: Natalie Streichert, Yogalehrerin, ganzheitliche Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
- Präsenzveranstaltung: Haus 97E, 1. OG, Raum 119 (Turnhalle)
- Termine: montags und mittwochs, Kurs 1: 15:30-16:45 Uhr, Kurs 2: 17:00-18:15 Uhr an folgenden Tagen: 22.10., 27.10., 29.10., 03.11., 05.11., 10.11., 12.11. und 17.11.2025



Tai Chi

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

INHALT

- Lernen Sie die vielen Seiten dieser chinesischen Bewegungskunst und entspannende Atemtechniken kennen.
- Lösen Sie Verspannungen an Schultern 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 × 1 h Teilnahme am Kurs

KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Leitung: Ute Jünemann-Bauer, Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong, Psychologische Beraterin, Inhaberin der Firma Tai Chi for business
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, 12. OG, Gymnastikraum
- Termine: Kurs 1: montags 15:45-16:45 Uhr an folgenden Tagen: 18.08., 25.08., 01.09., 08.09., 15.09., 22.09., 29.09. und 06.10.2025, Kurs 2: donnerstags 14:30-15:30 Uhr an folgenden Tagen: 21.08., 28.08., 04.09., 11.09., 18.09., 25.09., 02.09. und 09.10.2025
- Finanziert durch die AOK Hessen



Tai-Chi-Intensivkurs

Der kompakte Tai-Chi-Kurs: 8 Termine in 4 Wochen.

INHALT

- Lernen Sie diverse Tai-Chi-Formen und Atemtechniken kennen.
- Lösen Sie Verspannungen an Schultern 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 × 1 h Teilnahme am Kurs
- 2 Kurseinheiten pro Woche

KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Leitung: Ute Jünemann-Bauer, Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong, Psychologische Beraterin, Inhaberin der Firma Tai Chi for business
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, 12. OG, Gymnastikraum
- Termine: montags und donnerstags 16:00-17:00 Uhr an folgenden Tagen: 20.10., 23.10., 27.10., 30.10., 03.11., 06.11., 10.11. und 13.11.2025
- Finanziert durch die AOK Hessen



Qi Gong

Erlernen Sie die Grundprinzipien des Qi Gong und fördern Sie den Stressabbau.

INHALT

- Lernen Sie die vielen Seiten dieser chinesischen Bewegungskunst und entspannende 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 × 1 h Teilnahme am Kurs

KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Leitung: Ute Jünemann-Bauer, Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong, Psychologische Beraterin, Inhaberin der Firma Tai Chi for business
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, 12. OG, Gymnastikraum
- Termine: Kurs 1: montags 14:30-15:30 Uhr an folgenden Tagen: 18.08., 25.08., 01.09., 08.09., 15.09., 22.09., 29.09. und 06.10.2025, Kurs 2: donnerstags 15:45-16:45 Uhr an folgenden Tagen: 21.08., 28.08., 04.09., 11.09., 18.09., 25.09., 02.09. und 09.10.2025
- Finanziert durch die AOK Hessen



Qi-Gong-Intensivkurs

Der kompakte Qi-Gong-Kurs: 8 Termine in 4 Wochen.

INHALT

- Lernen Sie diverse Qi-Gong-Formen 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 × 1 h Teilnahme am Kurs
- 2 Kurseinheiten pro Woche

KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Leitung: Ute Jünemann-Bauer, Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong, Psychologische Beraterin, Inhaberin der Firma Tai Chi for business
- Präsenzveranstaltung: Haus 23B, 12. OG, Gymnastikraum
- Termine: montags und donnerstags 17:15-18:15 Uhr an folgenden Tagen: 20.10., 23.10., 27.10., 30.10., 03.11., 06.11., 10.11. und 13.11.2025
- Finanziert durch die AOK Hessen



Gehirn im Überlastungsmodus: Strategien für Klarheit, Fokus und innere Ruhe

Wirken Sie bei Stress und mentaler Überforderung durch frühzeitiges Erkennen und Handeln gesundheitlichen Langzeitfolgen entgegen.

INHALT

- Lernen Sie in diesem interaktiven Vortrag effektive Werkzeuge kennen, um die täglichen beruflichen Herausforderungen zu bewältigen und gleichzeitig Ihre mentale Gesundheit aktiv zu fördern.
- Schaffen Sie ein Bewusstsein für mentale Belastungen und deren Auswirkungen auf Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Gesundheit.
- Verbessern Sie Ihre Fähigkeit zu Achtsamkeit, Konzentration und Fokussierung.

IHR NUTZEN

- Erlernen Sie Strategien zur Stressbewältigung, zur emotionalen Regulation und zur Stärkung der inneren Stabilität.
- Nehmen Sie konkrete Methoden in den Alltag mit, um Stress und Überforderung zu reduzieren.
- Erleben Sie durch praxisorientierte Übungen und nachhaltige Methoden eine langfristige Verbesserung Ihrer mentalen Resilienz.

IHR AUFWAND

- 1 × 1,5 h Teilnahme am Kurs

KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Leitung: Madhavi Christin Natter, Diplom-Psychologin, Business und Life Coach, Ayurvedatherapeutin und Yogalehrerin
- Online-Veranstaltung: Den Link erhalten Sie etwa eine Woche vor Beginn.
- Termine: 11.09.2025 von 17:00-18:30 Uhr oder 30.10.2025 von 16:30 bis 18:00 Uhr
- Finanziert durch die AOK Hessen

Mehr als nur Schlaf: personalisierte Strategien für tiefere Erholung und Regeneration



Legen Sie den Grundstein für entspannte Nächte und energiegeladene Tage.

INHALT

- Erfahren Sie in diesem interaktiven Vortrag, wie Sie Ihre Erholungsprozesse individuell optimieren können.
- Erkennen Sie spezifische Erholungsdefizite und deren Auswirkungen auf Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.
- Lernen Sie personalisierte Regenerationsstrategien kennen, die Sie optimal in Ihren (Arbeits-)Alltag integrieren können.

IHR NUTZEN

- Erlernen Sie praxisorientierte Ansätze für mehr körperliche und geistige Erholung.
- Verbessern Sie durch einfache und sofort umsetzbare Methoden und Techniken Ihre Erholungsphasen und steigern Sie so Ihre Energie und Leistungsfähigkeit.
- Steigern Sie Ihre Lebensqualität und reduzieren Sie Stress durch eine langfristige Integration effektiver Regenerationsstrategien.

IHR AUFWAND

- 1 × 1,5 h Teilnahme am Kurs

KURSAFKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Leitung: Madhavi Christin Natter, Diplom-Psychologin, Business und Life Coach, Ayurvedatherapeutin und Yogalehrerin
- Online-Veranstaltung: Den Link erhalten Sie etwa eine Woche vor Beginn.
- Termine: 25.09.2025 von 17:00 bis 18:30 Uhr oder 13.11.2025 von 16:30 bis 18:00 Uhr
- Finanziert durch die AOK Hessen



Richtig erholen, Ressourcen stärken

Finden Sie auch im Schichtdienst eine gesunde Balance zwischen Leistung und Entspannung.

INHALT

- Nehmen Sie sich Zeit zur Reflexion und steigern Sie Ihre eigene Erholung.
- Üben Sie verschiedene Entspannungstechniken zur Stressreduktion und Verbesserung Ihrer Schlafqualität.
- Schaffen Sie Balance und verringern Sie Anspannung und Nervosität.

IHR NUTZEN

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

IHR AUFWAND

- 1 × 3 h Teilnahme an der Veranstaltung
- Bitte bringen Sie eine Yogamatte und warme Socken mit.

KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten im Schichtdienst
- Leitung: Natalie Streichert, Yogalehrerin, ganzheitliche Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
- Präsenzveranstaltung: Haus 1, 2. OG, Raum 212
- Termine: 21.10. oder 19.11.2025, jeweils 14:30-17:30 Uhr
- Finanziert durch die AOK Hessen

Geschickt
bewegen





Krav Maga – Selbstverteidigung für Frauen

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

KURSAKTEN

- Für alle interessierten Mitarbeiterinnen
- Leitung: Julian Schmitt, B.A. Sportwissenschaften, Fitnesstrainer A-Lizenz, Krav Maga Instructor, Dozent der Akademie Sport und Gesundheit, Strikefit
- Präsenzveranstaltung: Haus 97E, 1. OG, Raum 119 (Turnhalle)
- Termine: montags, Kurs 1: 15:45-16:45 Uhr, Kurs 2: 17:00-18:00 Uhr an folgenden Tagen: 18.08., 25.08., 01.09., 08.09., 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10. und 20.10.2025



Pilates – Atmung und Bewegung im Einklang

Steigern Sie Selbstwahrnehmung und Körpergefühl durch bewusste Konzentration auf Atmung und Bewegung.

INHALT

- Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining, um die Tiefenmuskulatur aufzubauen und größtmögliches Körperbewußtsein zu erlangen.
- Der Kurs vereint die ursprünglichen Lehren von Joseph Pilates mit Erkenntnisse der Sportmedizin, Physiologie und Biomechanik.
- Im Fokus stehen Atmung, Konzentration, Koordination, Geschmeidigkeit, Präzision und Kontrolle.

IHR NUTZEN

- Stärken Sie durch das Training Bauchmuskulatur, unteren Rücken und Beckenboden.
- Verbessern Sie Haltung, Körperspannung und Beweglichkeit.
- Beugen Sie durch regelmäßiges Training Verletzungen vor.

IHR AUFWAND

- 8 × 1 h Teilnahme am Kurs
- Eine Matte wird zur Verfügung gestellt.
- Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung und Hallenturnschuhe mit (keine bereits draußen getragenen Schuhe).

KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Leitung: Martina Maier, staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin, Pilatestrainerin, Bewegungspädagogin
- Präsenzveranstaltung: Haus 97E, 1. OG., Raum 119 (Turnhalle)
- Termine: dienstags, Kurs 1: 16:00-17:00 Uhr, Kurs 2: 17:15-18:15 Uhr an folgenden Tagen: 19.08., 26.08., 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09. und 07.10.2025
- Finanziert durch die AOK Hessen



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 finden Sie Entspannung.

IHR AUFWAND

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

KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Leitung: Trainer oder Trainerin des Vereins für Rückenschule und Gesundheitssport Frankfurt / Rhein-Main e.V.
- Online-Veranstaltung: Den Link erhalten Sie etwa eine Woche vor Beginn.
- Termine: mittwochs, Kurs 1: 16:00-17:00 Uhr, Kurs 2: 17:00-18:00 Uhr, Kurs 3: 18:00-19:00 Uhr an folgenden Tagen: 20.08., 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10. und 08.10.2025
- Finanziert durch die AOK Hessen



Bodyweight-Training

Lernen Sie das effektive Ganzkörpertraining kennen – ganz ohne Geräte.

INHALT

- Nutzen Sie bei dieser Form des Krafttrainings das eigene Körpergewicht als Widerstand.
- Trainieren Sie mit einfachen und effektiven Übungen Ihren gesamten Körper und steigern Sie Ihre Muskelkraft, Ausdauer und Flexibilität.
- Passen Sie Tempo, Wiederholungszahl und Intensität Ihrem individuellen Fitnesslevel an.

IHR NUTZEN

- Mit dem Bodyweight-Training stärken Sie Ihre Gelenke und verringern das Verletzungsrisiko.
- Verbessern Sie Ihre Kraft und Ihre allgemeine Leistungsfähigkeit.
- Nutzen Sie den Onlinekurs als Initialzündung, um anschließend eigenständig und unkompliziert zu Hause weiter zu trainieren und somit etwas für Ihre Fitness zu tun.

IHR AUFWAND

- 8 × 1 h Teilnahme am Kurs
- Eine Matte wird zur Verfügung gestellt.

KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Leitung: Trainer oder Trainerin des Vereins für Rückenschule und Gesundheitssport Frankfurt / Rhein-Main e.V.
- Online-Veranstaltung: Den Link erhalten Sie etwa eine Woche vor Beginn.
- Termine: donnerstags, Kurs 1: 17:30-18:30, Kurs 2: 18:30-19:30 Uhr an folgenden Tagen: 21.08., 28.08., 04.09., 11.09., 18.09., 25.09., 02.10. und 09.10.2025
- Finanziert durch die AOK Hessen



AOK – Faszien-Fit

Lösen Sie Verspannungen im Faszienewebe und stärken Sie Ihr Körpergefühl.

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 Faszienball und Duoball 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 × 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
- Leitung: Stefan F. Kinkl, Diplom-Sportwissenschaftler, Sporttherapeut DVGS
- Präsenzveranstaltung: Haus 97E, 1. OG., Raum 119 (Turnhalle)
- Termine: donnerstags 18:00-19:00 Uhr an folgenden Tagen: 21.08., 28.08., 04.09., 11.09., 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 26.10. und 23.10.2025



AOK – Mini Moves: mein Krafttraining für die Tiefenmuskulatur

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

INHALT

- Stärken Sie Ihre Tiefenmuskulatur mit einem Ganzkörperkrafttraining.
- Unterstützen Sie die Wirkung durch Übungen 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
- Leitung: Stefan F. Kinkl, Diplom-Sportwissenschaftler, Sporttherapeut DVGS
- Präsenzveranstaltung: Haus 97E, 1. OG, Raum 119 (Turnhalle)
- Termine: Kurs 1: donnerstags 15:30-16:30 Uhr an folgenden Tagen: 21.08., 28.08., 04.09., 11.09., 18.09., 25.09., 02.10. und 09.10.2025, Kurs 2: donnerstags 15:30-16:30 Uhr an folgenden Tagen: 23.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12. und 11.12.2025



AOK – Functional Training

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 × 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
- Leitung: Stefan F. Kinkl, Diplom-Sportwissenschaftler, Sporttherapeut DVGS
- Präsenzveranstaltung: Haus 97E, 1. OG, Raum 119 (Turnhalle)
- Termine: Kurs 1: donnerstags 16:45-17:45 Uhr an folgenden Tagen: 21.08., 28.08., 04.09., 11.09., 18.09., 25.09., 02.10. und 09.10.2025, Kurs 2: donnerstags 16:45-17:45 Uhr an folgenden Tagen: 23.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12. und 11.12.2025



Büroergonomie

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

KURSAFAKTEN

- Für alle Beschäftigten mit einem Computerarbeitsplatz
- Leitung: Alexander Lorenz, Sportwissenschaftler M.A., Verein für Rückenschule und Gesundheitssport Frankfurt / Rhein-Main e.V.
- Theorie und individuelle Kurzberatung am Arbeitsplatz
- Teilnehmerzahl: mindestens 6, maximal 12 Personen
- Bei Interesse an dieser Veranstaltung mit einer Beratung in Ihrem Bereich 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 Pflegefachpersonen



Erfahren Sie in diesem praxisorientierten Workshop, wie Sie Ihre arbeitsspezifischen Bewegungsmuster optimieren und den Arbeitsalltag rückschonend gestalten können.

INHALT

- Erkennen Sie Fehlbelastungen des Rückens am Arbeitsplatz.
- Erfahren Sie mehr über rückergeordnete Verhaltensweisen, insbesondere beim Heben und Tragen, Schieben und Ziehen, individuell angepasst an Ihren Arbeitsplatz.
- Üben Sie Kräftigungs- und Dehnübungen für die Rumpfmuskulatur, Schulter-Nacken-Partie sowie Arme und Beine.
- Erlernen Sie Entlastungsmöglichkeiten und Ausgleichsübungen für einen angenehmeren Arbeitsalltag.

IHR NUTZEN

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

IHR AUFWAND

- 1 × 2 h Teilnahme an der Theorieveranstaltung und
- 1 × 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 e.V.
- Theorie und individuelle Kurzberatung am Arbeitsplatz
- Bei Interesse an dieser Veranstaltung mit Beratung in Ihrem Bereich melden Sie sich bitte bei den Kolleginnen der Abteilung Personalentwicklung und Gesundheitsmanagement: bgf@unimedizin-ffm.de
- Finanziert durch die AOK Hessen



Lecker und
gesund essen

Koch-Workshop: Bowls für die Mittagspause

Bunt, gesund – ab in den Mund: abwechslungsreiche Bowl-Variationen als Alternative zum langweiligen Pausenbrot

INHALT

- Bereiten Sie leckere gemüse- und vollkornbasierte Bowls und schmackhafte eiweißhaltige Toppings zu.
- Kreieren Sie als Nachspeise eine kleine Bowl aus Obst und Vollkornanteilen.
- Probieren Sie im Anschluss an die Zubereitung die Geschmacksvariationen und Kombinationen beim gemütlichen Beisammensein.

IHR NUTZEN

- Lernen Sie die verschiedenen Kombinationsmöglichkeiten für mehr Vitalität in Ihrer Küche kennen.
- Genießen Sie einen gemütlichen Abend mit Kolleginnen und Kollegen.
- Nehmen Sie das Gelernte mit für eine genussvolle und abwechslungsreiche Pausenverpflegung.

IHR AUFWAND

- 1 × 3 h Teilnahme an der Veranstaltung
- 12 Termine zur Auswahl

KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Leitung: Miriam Eisenhauer, Ökotrophologin M.SC., Ernährungsberaterin (DGE)
- Präsenzveranstaltung: Kochstudio VitaliQ – Gesundes Frankfurt GmbH
- Termine: jeweils 16:45-19:45 Uhr an folgenden Tagen: 21.08., 28.08., 04.09., 11.09., 18.09., 25.09., 02.10., 23.10., 06.11., 13.11., 20.11. oder 04.12.2025
- Finanziert durch die AOK Hessen





Persönliches Ernährungs-Coaching

Erfahren Sie in einer 30-minütigen Beratung alles rund um Ihre individuelle Ernährung – für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

INHALT

- Eine Ernährungsexpertin beantwortet Ihre Fragen zu Ernährung und Lebensmitteln.
- Gewinnen Sie Einblicke, welche positiven Effekte eine ausgewogene Ernährung und ein bewusster Lebensstil auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden haben.
- Bei Interesse können Sie eine Futrex-Messung zur Bestimmung Ihrer Körperzusammensetzung (Fett, fettfreie Masse, Muskelmasse und Körperwasser) durchführen lassen.

IHR NUTZEN

- Erhalten Sie eine individuelle Beratung und gezielte Handlungsempfehlungen – zugeschnitten auf Ihre Fragen, Bedürfnisse und Futrex-Messergebnisse.

IHR AUFWAND

- 1 × 0,5 h Einzelberatung

KURSAKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Leitung: Ilona Sassenberg, Diplom-Ökotrophologin, Ernährungsberaterin QUETHEB-zertifiziert
- Präsenzveranstaltung: Haus 4 (Gesundheitscampus), 2. OG
- Termine: 04.09. (Raum 216), 25.09. (Raum 217) oder 25.11.2025 (Raum 216) jeweils zwischen 09:00 und 15:00 Uhr
- Finanziert durch die AOK Hessen

Clever snacken – Energie für Zwischendurch

Gut versorgt durch den Arbeitstag

INHALT

- Termine, Besprechungen, keine Zeit für Pausen – irgendwann kommt der kleine Hunger und wir greifen zu oft ungesunden und wenig nahrhaften Snacks.
- Lernen Sie alltagstaugliche Snack-Ideen kennen – zum Einkaufen und Nachmachen.

IHR NUTZEN

- Bereiten Sie in Zukunft gesunde Kleinigkeiten zum Mitnehmen vor – schnell und unkompliziert.
- Unterstützen Sie mit nährstoffreichen Snacks Konzentration, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

IHR AUFWAND

- 1 × 1 h Teilnahme an der Veranstaltung

KURSAFKTEN

- Für alle Beschäftigten
- Leitung: Ilona Sassenberg, Diplom-Ökotrophologin, Ernährungsberaterin QUETHEB-zertifiziert
- Online-Veranstaltung: Den Link erhalten Sie etwa eine Woche vor Beginn.
- Termin: 29.10.2025, 18:00-19:00 Uhr
- Finanziert durch die AOK Hessen



Hormonbalance durch Ernährung

Leben Sie in Ihrem eigenen Rhythmus.

INHALT

- Zyklusbeschwerden, Stimmungsschwankungen oder Veränderungen in den Wechseljahren: Erfahren Sie mehr über die Wirkung von Hormonen.
- Seien Sie gespannt darauf, wie Ernährung positive Effekte hervorrufen kann, z.B. auf den Blutzuckerspiegel.

IHR NUTZEN

- Passen Sie Ihre Ernährung an unterschiedliche Lebensphasen an.
- Setzen Sie Mikronährstoffe, Fettsäuren etc. gezielt ein, um die Hormonproduktion zu unterstützen.

IHR AUFWAND

- 1 × 1 h Teilnahme an der Veranstaltung

KURSAFKTEN

- Für alle Frauen, die körperliche Prozesse besser verstehen und aktiv begleiten möchten
- Leitung: Ilona Sassenberg, Diplom-Ökotrophologin, Ernährungsberaterin QUETHEB-zertifiziert
- Online-Veranstaltung: Den Link erhalten Sie etwa eine Woche vor Beginn.
- Termin: 19.11.2025, 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:
 Universitätsmedizin 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: fortbildung@unimedizin-ffm.de

Erscheinung:
 Juni 2025

Fotos:
 Shutterstock.com: A_stockphoto (18), Billion Photos (20), Wipas Rojjanakard (34), Ground Picture (36, 44/45), Dragon Images (58), PeopleImages.com - Yuri A (70, 78, 116, 120, 146), Jacob Lund (68/69), Pixel-Shot (84, 96, 138, 174), Imtmphoto (100), Prarit2512 (108), chris_tina (128/129), Roman Samborskyi (132/133), SunCity (136), fizkes (142, 176), Ulza (152), All kind of people (160/161), Southworks (162), Khosro (166), Peakstock (178), New Africa (180/181), Nina Firsova (182)
 Adobe Stock.com: lenets_tan (26), Monkey Business (28), Phimwilai (38), Elena (40), contrastwerkstatt (42), Vladislav (50), insta_photos (52), zinkevych (54), Courtney (56), Beeboys (74), Zamrznuti tonovi (86), Brian Jackson (90), nenetus (92), aijiro (94), Maass/peopleimages.com (98), RFBSIP (102), Tyler Olson (104), Kostiantyn (122), peopleimages.com (124, 158), Murmakova (140), StockPhotoPro (144), ulza (148), Seventyfour (150), Robert Kneschke (154), fizkes (156), Paul (164), baranq (168), Yanina (184), tbralnina (186), Yelloone (188)
 Universitätsklinikum Frankfurt: (Titelbild, „Markus Jones“ 4,11, 14/15, 16, 22, 64, 66, 80, 88, 114, 118, „Detlef Lamm“ 130, 134, „Pierre Abbo“ 190), Ellen Lewis Fotografie (24, 30, 32, 48, 62, 82, 86, 170, 172), Stefan Kuhn (60)

