

14. Mai 2019

Gesundheitstag an der Fachhochschule Kiel

von 09.30 – 16.00 Uhr

09.30 – 10.00 Uhr Empfang, Begrüßung (Prof. Dr. Stephan Dettmers)

10.00 – 10.30 Uhr Einführung in das Thema Resilienz (Prof. Dr. Josef Aldenhoff)

10.30 – 11.00 Uhr Resilienzförderung in der Hochschule oder: Wie kann ich meine seelische Widerstandsfähigkeit steigern? (Prof. Dr. Regina Kostrzewa)

11.00 – 13.00 Uhr 1. Seminar zum Thema Resilienz: „Wie werde ich mein eigener Resilienz-Lotse?“ (Prof. Dr. Regina Kostrzewa)

13.00 – 15.00 Uhr 2. Seminar zum Thema Resilienz: „Wie werde ich mein eigener Resilienz-Lotse?“ (Prof. Dr. Regina Kostrzewa)

11.00 – 16.00 Uhr Interaktive Bausteine zu den Themen (Sina Rade)

Stress & Schlaf & Resilienz

10.00 – 16.00 Uhr Gesundheitsstand der Techniker Krankenkasse: Stress-Pilot (Sascha Rook)

09.30 – 16.00 Uhr JiMs Cocktailbar (Tessa Ladwig)