

UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

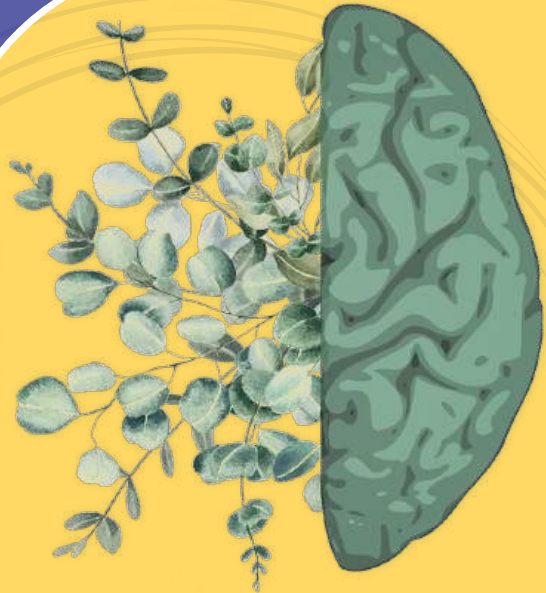
MINDFUL University Mental Health Day 2024

Donnerstag, 10. Oktober
09.00 bis 18.00 Uhr
Neue Universität &
Marstallhof

Impulse für
psychische Gesundheit
in Studium und Beruf

Vorträge und
Workshops zur
mentalen Gesundheit
für Studierende
und Beschäftigte

PROGRAMM



In Kooperation mit

STUDIENDENWERK
HEIDELBERG

ZENTRALE
STUDIENBERATUNG

UNIFY



PROGRAMM

- 09:00
Neue Aula **Begrüßung**
- 09:15 – 10:00
Neue Aula **Mentale Erste Hilfe – MHFA-Schulungen an der Universität Heidelberg**
Instruktorinnen, Universität Heidelberg
- 10:15 – 11:45
Neue Aula **Who is responsible for Mental Health in Academia?**
Dr. Brian Cahill, Researcher Mental Health Observatory (ReMO)
- 12:00 – 13:30
Neue Aula **Gesund schlafen und weniger Gedankenkreisen in der Nacht**
Florian Mennigen,
Psychologe und psychologischer Psychotherapeut, Addisca Training GmbH
- 16:30 – 18:00
Neue Aula **Das schlechte Gewissen: Quälgeist oder Ressource?!**
Dr. Maja Storch

MITTAGSPAUSENPROGRAMM IM ZEUGHAUS-MENSA (Anmeldung erforderlich)

In Kooperation mit dem Studierendenwerk bietet die Zeughaus-Mensa ein spezielles gesundes Speisenangebot zur Unterstützung der mentalen Gesundheit an.

- 09:00 – 16:00 **Messung der Herzratenvariabilität**
- 12:00 – 14:00 **Schnupperangebote „Entspannte Pause“**

AB 14 UHR

FÜR STUDIERENDE

FÜR BESCHÄFTIGTE

- | | | |
|---------------|--|--|
| 14:00 – 15:00 | Vortrag „Start ins Studium - Herausforderungen erkennen und meistern“
Dr. Frank-Hagen Hoffmann, PBS
Neue Aula | Vortrag „Resilienz - Aufblühen statt ausbrennen“
Diana Ewert
HS 12A (Anmeldung erforderlich) |
| 15:15 – 16:15 | Interaktiver Vortrag: „Resilienz - Stärke Deine innere Widerstandskraft“
Sabine Felkel
HS 12 (Anmeldung erforderlich) | Interaktiver Vortrag „Der achtsame Weg zum Selbstmitgefühl - Aspekte der positiven Psychologie“
Nina Gösele
HS 12A (Anmeldung erforderlich) |



Anmeldungen:
check-in.uni-heidelberg.de/Univital/mindfulu/