

Diversity Monat 2021: “WeCare@LMU”

Rückblick





DIVERSITY MONTH 2021

WeCare@LMU

Save-the-Date:
18. Mai - 30. Juni
lmu.de/diversity

Eine Initiative der Vizepräsidentin für die Bereiche Internationales und Diversity der LMU, Prof. Dr. Francesca Biagini

- Die LMU schätzt die **Vielfalt der LMU-Community** und fördert ein Umfeld, in dem sich alle Mitglieder mit ihren Talenten einbringen können.
- Mit dem Ziel, das Wohlbefinden und die Ressourcen jedes Einzelnen aktiv und nachhaltig zu fördern, sensibilisierte der **Diversity Monat 2021** für eine gesundheitsfördernde Umgebung. Denn diese ist eine wesentliche Voraussetzung für Leistungsfähigkeit und soziale Teilhabe.
- **70 Events und Aktionen** rund um das Thema **Gesundheit** konnten von Studierenden und Beschäftigten besucht werden.
- **Kickoff: 18. Mai 2021**



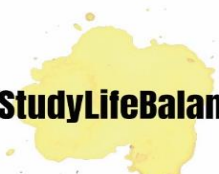
#HealthLectures



#AllAboutCare



#WorkLifeBalance



#StudyLifeBalance



#HowAreYou



#Move&Relax

Highlights



Diversity Monat 2021 – WeCare@LMU

Der bundesweite Diversity Tag 2021 am 18. Mai ist der Auftakt für den Diversity Monat 2021 an der LMU. Unter dem Motto „WeCare@LMU“ schafft die Universität vom 18. Mai bis 30. Juni Bewusstsein für eine gesundheitsfördernde Umgebung.



Zu den Veranstaltungen

Ob Vorträge, Workshops, Schnupperkurse oder Videos, der Diversity Monat 2021 setzt sich aus verschiedenen digitalen Formaten zusammen. Eine detaillierte Programmübersicht und die Registrierungslinks zu den Veranstaltungen können Sie den einzelnen Rubriken entnehmen.

#HealthLectures

Zu den Health Lectures

#AllAboutCare

Zu den Fachvorträgen

#WorkLifeBalance

Zu den Workshops & Seminaren (Beschäftigte)

#StudyLifeBalance

Zu den Workshops & Seminaren (Studierende)

#HowAreYou

Zu den Aktionen der Beratungsstellen

#Move&Relax

Zu den Sport-Schnupperkursen

Diversity Monat in Zahlen

INSGESAMT: 1,192 Teilnehmende

Rubrik	Teilnehmer:innen
#HealthLectures	570
#AllAboutCare	94
#WorkLifeBalance	ca. 130
#StudyLifeBalance	87
#MoveAndRelax	192
#HowAreYou	17



#KickOff – “WeCare@LMU”

**18. Mai 2021, 18:00 Uhr,
YouTube Livestream**

Grußwort

Prof. Dr. Francesca Biagini
Vizepräsidentin der LMU

Keynote

Prof. Dr Kristina Åkesson
Dekanin der Medizinischen Fakultät
Universität Lund, Schweden

Podiumsdiskussion

Prof. Dr. Peter Falkai
Ärztlicher Direktor der Klinik für
Psychiatrie und Psychologie, LMU

Prof. Dr. Jochen Gensichen
Direktor des Instituts für
Allgemeinmedizin, LMU

Moderation

Prof. Dr. Francesca Biagini
Vizepräsidentin der LMU

Termin	Titel der Veranstaltung	Rubrik	Zielgruppe
18. Mai, 18:00–19:30 Uhr	Kick-off-Event: „WeCare@LMU“		Alle LMU-Mitglieder, interessierte Öffentlichkeit
19. Mai, 12:30–12:55 Uhr	The Power of Mantra – Autogenes Training in der Mittagspause	#MoveAndRelax	Beschäftigte
19. Mai, 16:00–17:00 Uhr	Achtsamkeit - entspannt und bewusst im Alltag	#MoveAndRelax	Beschäftigte
20. Mai, 11:00–12:00 Uhr	Meet & Greet: Social and scholarship advice for international students and refugees	#HowAreYou	Studierende
20. Mai, 11:30–13:00 Uhr	Wer kümmert sich – personelle Unterstützung im Alter	#WorkLifeBalance	Beschäftigte
20. Mai, 19:00–20:30 Uhr	#feelgood - AktivWorkshop mit Angewandter Improvisation - Thema: Reframing	#MoveAndRelax	Beschäftigte

Termin	Titel der Veranstaltung	Rubrik	Zielgruppe
7. Juni, 11:30–12:30 Uhr	Offene Gesprächsrunde mit der Gleichstellungsbeauftragten: Home-Office: Mehr Vereinbarkeit in Zeiten der Corona-Krise?	#HowAreYou	Nichtwissenschaftliches Personal
7. Juni, 14:00–15:00 Uhr	Beratung zur arbeitsmedizinischen Vorsorge für Medizinstudierende der LMU	#StudyLifeBalance	Medizinstudierende
8. Juni, 10:00–13:00 Uhr	Teen Power – wenn Erziehen nicht mehr geht. Ein Elternabend zum gelassenen Loslassen	#WorkLifeBalance	Beschäftigte
8. Juni, 12:00–13:00 Uhr	ProXility	#MoveAndRelax	Alle LMU-Mitglieder
8. Juni, 16:00–18:00 Uhr	Stressbewältigung durch Achtsamkeit – ein Kompaktkurs mit praktischen Übungen	#WorkLifeBalance	Beschäftigte
8. Juni, 18:00–19:30 Uhr	Krebsfrüherkennung – Was wird angeboten und woran wird wissenschaftlich gearbeitet?	#HealthLectures	Alle LMU-Mitglieder, interessierte Öffentlichkeit

Termin	Titel der Veranstaltung	Rubrik	Zielgruppe
8. Juni, 18:30–20:00 Uhr	Wenn das Leben anders verläuft - innere Stärke in schwierigen Zeiten	#WorkLifeBalance	Beschäftigte
9. Juni, 12:30–13:30 Uhr	PowerVit - Mein Rücken	#MoveAndRelax	Alle LMU-Mitglieder
9. Juni, 12:30–12:55 Uhr	The Power of Mantra – Autogenes Training in der Mittagspause	#MoveAndRelax	Beschäftigte
9. Juni, 17:00–20:00 Uhr	Professur 50plus – Was bedeutet gelingendes, sinnerfülltes und gesundes Leben und Arbeiten bis zur Emeritierung und darüber hinaus?	#WorkLifeBalance	Beschäftigte
9. Juni, 18:15–20:15 Uhr	Motiviert statt blockiert	#StudyLifeBalance	Studierende
10. Juni, 15:15–16:15 Uhr	Prokrastination und Prüfungsangst: wie motiviere ich mich gegen Aufschieberitis	#StudyLifeBalance	Studierende

Termin	Titel der Veranstaltung	Rubrik	Zielgruppe
10. Juni, 17:00–18:00 Uhr	KIBO Kickbox-Aerobic	#MoveAndRelax	Alle LMU-Mitglieder
10. Juni, 18:00–19:00 Uhr	BodyArt	#MoveAndRelax	Alle LMU-Mitglieder
10. Juni, 19:00–20:30 Uhr	#feelgood - AktivWorkshop mit Angewandter Improvisation - Thema: Storytelling	#MoveAndRelax	Beschäftigte
11. Juni, 16:00–17:00 Uhr	Balletics	#MoveAndRelax	Alle LMU-Mitglieder
11. Juni, 17:00–18:00 Uhr	Taekwondo als Selbstverteidigung und Ausdauersport	#MoveAndRelax	Alle LMU-Mitglieder
15. Juni, 12:00–13:00 Uhr	ProXility	#MoveAndRelax	Alle LMU-Mitglieder
15. Juni, 16:00–18:00 Uhr	Stressbewältigung durch Achtsamkeit – ein Kompaktkurs mit praktischen Übungen	#WorkLifeBalance	Beschäftigte

Termin	Titel der Veranstaltung	Rubrik	Zielgruppe
15. Juni, 18:00–19:30 Uhr	Krankheiten erkennen, verstehen, heilen - Kindermedizin im Schnittpunkt der Wissenschaften	#HealthLectures	Alle LMU-Mitglieder, interessierte Öffentlichkeit
16. Juni, 11:00–12:00 Uhr	Offene Sprechstunde: Studieren mit Kind	#HowAreYou	Studierende
16. Juni, 12:30–13:30 Uhr	PowerVit - Mein Rücken	#MoveAndRelax	Alle LMU-Mitglieder
16. Juni, 12:30–12:55 Uhr	Let's relax - Progressive Muskelentspannung in der Mittagspause	#MoveAndRelax	Beschäftigte
16. Juni, 13:00–14:00 Uhr	Konflikten am Arbeitsplatz begegnen: Perspektivenwechsel statt Kollisionskurs	#WorkLifeBalance	Beschäftigte
16. Juni, 18:15-19:30 Uhr	Virtuelle Diskussionsrunde: Rebekka Endler: Das Patriarchat der Dinge.Warum die Welt Frauen nicht passt, DuMont 2021		Alle LMU-Mitglieder

Termin	Titel der Veranstaltung	Rubrik	Zielgruppe
17. Juni, 9:00–12:00 Uhr	Zeitliche Ressourcen gewinnen - Stress abbauen		Beschäftigte
17. Juni, 12:15–14:00 Uhr	Ein Blick auf die Gesundheit der Seele: Umgang mit den eigenen und fremden Hoffnungen sowie Ängsten und individuellen Lebenserfahrungen privat und an der Universität als Lebensort	#AllAboutCare	Alle LMU-Mitglieder
17. Juni, 15:15–16:15 Uhr	Procrastination and exam anxiety: how to find learning motivation and routine	#StudyLifeBalance	Studierende
17. Juni, 17:00–18:00 Uhr	KIBO Kickbox-Aerobic	#MoveAndRelax	Alle LMU-Mitglieder
17. Juni, 18:00–19:00 Uhr	BodyArt	#MoveAndRelax	Alle LMU-Mitglieder
17. Juni, 19:00–20:30 Uhr	#feelgood - AktivWorkshop mit Angewandter Improvisation - Thema: Verbindungen schaffen	#MoveAndRelax	Beschäftigte

Termin	Titel der Veranstaltung	Rubrik	Zielgruppe
18. Juni, 10:30–12:00 Uhr	Meet & Greet: Ansprechpersonen für Studierende mit Beeinträchtigung	#HowAreYou	Studierende
18. Juni, 16:00–17:00 Uhr	Balletics	#MoveAndRelax	Alle LMU-Mitglieder
18. Juni, 17:00–18:00 Uhr	Taekwondo als Gesundheitssport	#MoveAndRelax	Alle LMU-Mitglieder
22. Juni, 12:00–13:00 Uhr	ProXility	#MoveAndRelax	Alle LMU-Mitglieder
22. Juni, 16:00–18:00 Uhr	Stressbewältigung durch Achtsamkeit – ein Kompaktkurs mit praktischen Übungen	#WorkLifeBalance	Beschäftigte
22. Juni, 18:00–19:30 Uhr	Thrombose und Entzündung – eine gefährliche Liaison?	#HealthLectures	Alle LMU-Mitglieder, interessierte Öffentlichkeit
23. Juni, 11:00–12:00 Uhr	Offene Sprechstunde: Studieren mit Kind	#HowAreYou	Studierende

Termin	Titel der Veranstaltung	Rubrik	Zielgruppe
23. Juni, 12:30–12:55 Uhr	Let's relax – Progressive Muskelentspannung in der Mittagspause	#MoveAndRelax	Beschäftigte
23. Juni, 18:15–20:15 Uhr	Motiviert statt blockiert	#StudyLifeBalance	Studierende
24. Juni, 10:15–11:15 Uhr	Studying abroad: How to Cope with Culture Shock	#StudyLifeBalance	Studierende
24. Juni, 12:00–13:30 Uh	Papa geht in Teilzeit	#WorkLifeBalance	Beschäftigte
24. Juni, 17:00–18:00 Uhr	KIBO Kickbox-Aerobic	#MoveAndRelax	Alle LMU-Mitglieder
24. Juni, 19:00–20:30 Uhr	#feelgood - AktivWorkshop mit Angewandter Improvisation - Thema: wertschätzende Kommunikation	#MoveAndRelax	Beschäftigte
25. Juni, 9:15–11:30 Uhr	Psychische Krisen und Erkrankungen: Symptome, Diagnosen und Umgang im Hilfenetz	#StudyLifeBalance	Studierende

Termin	Titel der Veranstaltung	Rubrik	Zielgruppe
25. Juni, 17:00–18:00 Uhr	Taekwondo von Frauen für Frauen	#MoveAndRelax	Alle LMU-Mitglieder
28. Juni, 12:00–13:30 Uhr	Gesundheitsversorgung, Forschung, Ausbildung. Herausforderungen einer Universitätsklinik	#AllAboutCare	Alle LMU-Mitglieder
28. Juni, 18:30–19:00 Uhr	High-Intensity Interval Training (HIIT)	#MoveAndRelax	Alle LMU-Mitglieder
29. Juni, 9:30–12:30 Uhr	Umgang im interkulturellen Miteinander	#StudyLifeBalance	Studierende
29. Juni, 10:00–11:00 Uhr	Positive Psychologie im Alltag	#AllAboutCare	Alle LMU-Mitglieder