

Die Teilnahme an „mein beneFIT“ lohnt sich doppelt – denn dein Benefit ist nicht nur, dass dir das Studium leichter fallen wird. Du bekommst außerdem ein Zertifikat, dass dir für deine Vita weiterhilft.

Arbeitgeber schätzen Bewerber, die in Gesundheitsfragen selbst die Initiative ergreifen. Unser Programm unterstützt dich in deinem Uni-Alltag und weit darüber hinaus.

Dafür musst du nicht viel tun. Pflege einfach deinen Gesundheitspass, indem du bis zu drei Stufen durchläufst. Viel Erfolg!

## DARUM LOHNT SICH MEIN BENEFIT

- ▶ Lerne aktiv Stress zu bewältigen
- ▶ Finde Ausgleich zum Studium
- ▶ Knüpfe Kontakte und treffe Leute
- ▶ Nutze Bewerbungsvorteile durch das Zertifikat
- ▶ Profitiere von individuellen Angeboten für deinen Bedarf
- ▶ In Kooperation mit allen wichtigen Stellen an der Uni Paderborn
- ▶ Starke Kompetenzpartner unterstützen das Projekt

## KONTAKT

**mein beneFIT@upb.de**

**Servicebüro**

Universität Paderborn  
Raum SP2 1.223  
Warburgerstr. 100  
33098 Paderborn

**Telefon** 05251 60-1693

**Fax** 05251 60-3441

**E-Mail** meinbenefit@upb.de

**Internet** upb.de/benefit

### LINKS ZUR APP „MY BENEFIT“

Unsere App mit dem digitalen Gesundheitspass findest du in den jeweiligen App Stores. QR-Code scannen und loslegen!



### UNSERE UNTERSTÜTZER

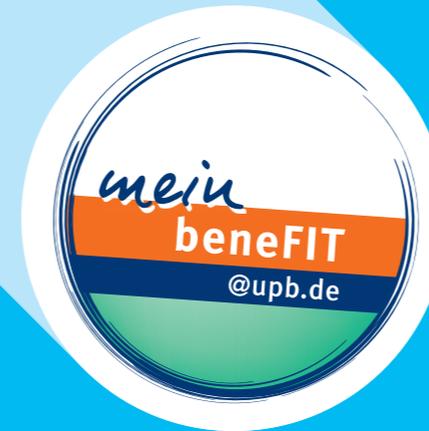
Gute Konzepte brauchen Menschen, die sie fördern. Wir danken den Unterstützern von mein beneFIT@upb.de, die uns mit Rat und Tat begleiten.



### IMPRESSUM

Inhalt und Texte mein beneFIT@upb.de  
Gesamtkonzept Hochschulmarketing, wiesner@zv.upb.de  
Konzept und Gestaltung N-CODING, www.n-coding.com

© Universität Paderborn 2018



# GESUNDHEITSPASS

FÜR STUDIERENDE

JETZT AUCH ALS APP ERHÄLTlich

MIT INFOS ZU ALLEN BAUSTEINEN

## INVESTIERE IN DEINE GESUNDHEIT

Gesundheit und Studium? Wie passt das zusammen? Und warum brauchst du dafür einen Pass?

Ganz einfach: Jeder empfindet Anforderungen anders und verarbeitet sie unterschiedlich. Mit unserem Gesundheitsprogramm verschaffst du dir mehr Übersicht über alle wichtigen Anforderungen im Studium – auch wenn du kerngesund bist und alles rund läuft.

Mit „mein beneFIT“ hat die Uni Paderborn zugleich einen Gesundheitswegweiser wie ein Ausgleichsprogramm entwickelt. Es hilft dir dabei deinen persönlichen Rhythmus zu finden. Vom Gesundheitscheck über Ernährung und Fitness bis zur Stressvermeidung und praktischen Studienhilfen.



### LEG DIE STUFEN FÜR DEINEN ERFOLG SELBST FEST

Das Programm ist modular aufgebaut und du kannst jederzeit einsteigen. In jedem Semester sammelst du deine Punkte. Schon nach einem Jahr erlangst du ein Zertifikat. Je eher du startest, umso mehr kannst du über dein Studium hinweg zusammentragen. Das ist nicht nur gut für deine Vita, sondern auch für dich selbst.

## MEIN BENEFIT WIE ES FUNKTIONIERT

**APP LADEN / PASS AUSFÜLLEN** ▶ Lade die My beneFIT-App runter oder trage deine Daten in den Pass ein.

**ANGEBOTE CHECKEN** ▶ Die Angebote unserer Partner findest du in der App oder hier: [upb.de/benefit](http://upb.de/benefit)

**ANGEBOTE NUTZEN** ▶ Orientiere dich bei der Angebotsauswahl an den Bausteinen im Pass.

**BESTÄTIGUNG / STEMPEL HOLEN** ▶ Vergiss nicht, die Bausteine von den jeweiligen Verantwortlichen abzeichnen zu lassen bzw. den QR-Code zu scannen.

**ZERTIFIKAT KASSIEREN** ▶ Zum Abschluss einer Stufe erhältst du dein Zertifikat.

## BAUSTEINE MEINES GESUNDHEITS PASSES

### MEINE GESUNDHEITSINSPEKTION

Mach regelmäßig deine Checks und finde heraus, wo du mit deiner Gesundheit stehst.

### STUDIUM LEICHT GEMACHT

Praktische Hilfen und Basics für Studium und Berufsperspektiven.

### ENTSPANNT & FIT – MACH MIT

Alles rund um Sport, Ernährung und Entspannung

### STRESS VERMEIDEN – DRAN BLEIBEN

Hier geht es um präventive Hilfen, damit kein Stress aufkommt, oder um akute Hilfen, wenn du Probleme bewältigen musst.

## MEIN BENEFIT JULIAN (23), MASCHINENBAU UNI NEU ENTDECKEN

Ein Freund hat mich auf „mein beneFIT“ aufmerksam gemacht. Da ich beim Hochschulsport aktiv bin, war es schön, dass ich mir diesen Baustein direkt stempeln lassen konnte. Die Auswahl der Angebote ist sehr groß und umfangreich. Durch „mein beneFIT“ wurde ich dann auf weitere Angebote an der Uni Paderborn aufmerksam, die ich vorher noch nicht kannte, z. B. Kurse zum Zeitmanagement und Bewerbungstrainings, die sich bei der Jobsuche



sicher als hilfreich erweisen werden. Durch „mein beneFIT“ habe ich begonnen, bewusster über meine Gesundheit nachzudenken und sie nicht nur als Bewegung oder Ernährung zu verstehen. Meine Sportkurse werde ich natürlich weiter machen, aber immer etwas Neues und Hilfreiches aus den anderen Feldern ausprobieren. Zudem bin ich überzeugt, dass ich mit meinem erworbenen Zertifikat in der Bewerbung das Interesse von Unternehmen wecke und einen positiven Eindruck hinterlasse.

## MEIN NEUER GESUNDHEITSPASS



KEIN PASS  
MEHR HIER?  
DANN MELDE  
DICH UNTER

[UPB.DE/BENEFIT](http://UPB.DE/BENEFIT)

oder im Servicebüro  
[mein\\_beneFIT@upb.de](mailto:mein_beneFIT@upb.de)  
SP2 1.223

Alternativ kannst du dir auch die „My beneFIT“-App herunterladen. Die Links findest du auf der Rückseite dieses Flyers.

## PARTNER UND VORTEILE

### EIN STARKES NETZWERK, DAS ALLEN NÜTZT

„mein beneFIT“ bündelt die Maßnahmen verschiedener Partner aus der Gesundheitsförderung und -prävention an der Uni Paderborn. Du wählst aus einer Vielzahl von Angeboten das Passende aus.

Das bedeutet für dich: Kurze Wege und schneller Zugriff auf alle Angebote vor Ort, direkt in der Uni Paderborn. „mein beneFIT“ lässt sich also ganz unkompliziert in deinen Alltag integrieren. Was auch immer du dir aussuchst, du profitierst unmittelbar von den Vorteilen.

## MEIN BENEFIT KATHARINA (21), LEHRAMT MOTIVATION FINDEN

Anfangs konnte ich mir kaum vorstellen, was „mein beneFIT“ für mich bedeutet, da mein Studium überhaupt nichts mit Gesundheit zu tun hat. Bei Aktionsständen von „mein beneFIT“ habe ich dann einfach mal mitgemacht und wichtige Tipps erhalten, was mein Studienalltag alles von mir fordert. Das war mir gar nicht so bewusst. Im Laufe der Jahre habe ich an Workshops für Hausarbeiten, an Kursen zum Stressmanagement, an einem SPSS Kurs und an Entspannungsübungen teilgenommen – und gleichzeitig Punkte gesammelt. Durch „mein beneFIT“ habe ich mich auch dazu entschlossen einen Gesundheitskurs zur Stärkung des Rückens zu absolvieren. Nach dem Kurs war ich so motiviert, dass ich heute viel mehr Bewegung in meinem Alltag habe und regelmäßig Fitness betreibe. Alles in allem hat mir „mein beneFIT“ quasi praktisch und theoretisch geholfen, meine Studienzzeit erfolgreich zu meistern.



### UNSERE PARTNER

- ▶ Allgemeiner Studierendenausschuss (ASTA)
- ▶ Career Service
- ▶ Einblick! – Peer-Mentoring für Studentinnen
- ▶ FamilienServiceBüro
- ▶ Gesunde Hochschule
- ▶ Hochschulsport
- ▶ Institut für Ernährung, Konsum & Gesundheit
- ▶ Kompetenzzentrum Schreiben
- ▶ LehramtsNavi
- ▶ Orthografie@upb (Zentrum für Rechtschreibkompetenz)
- ▶ Stabsstelle für Bildungsinnovationen & Hochschuldidaktik
- ▶ Studierendenwerk Paderborn
- ▶ Techniker Krankenkasse (TK)
- ▶ Universitätsbibliothek (UB)
- ▶ Zentrale Studienberatung (ZSB)
- ▶ Zentrum für Bildungsforschung & Lehrerbildung (PLAZ)
- ▶ Zentrum für Informations- und Medientechnologien (IMT)
- ▶ Zentrum für Sprachlehre (ZfS)

Weitere Informationen über die Bausteine sowie das komplette Angebot der Partner findest du im Netz unter

[UPB.DE/BENEFIT](http://UPB.DE/BENEFIT)