

Für Wissenshungrige und Schnäppchenjäger

Benefits für TU Graz-Mitarbeitende

Wissbegierige, Sportskanonen und Sparefrohs, aufgepasst: Die TU Graz bietet ihren Mitarbeitenden eine breite Palette an Vorteilen an. Ob im Bereich der Weiterbildung, des Betrieblichen Gesundheitsmanagements oder in Form von Vergünstigungen, die das Shoppingherz höherschlagen lassen.

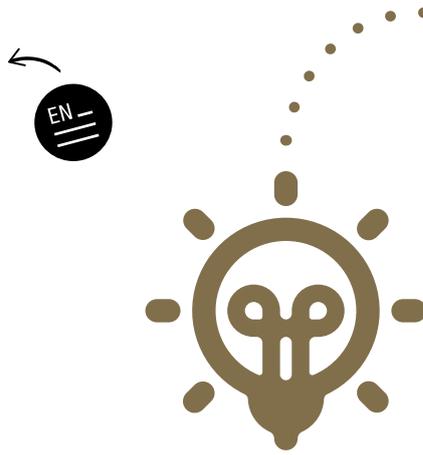
■ Ines Hopper-Pfister

Der Alltag lässt grüßen: Das Fahrrad klappert, beim Baumarkt sind ein neues Pflänzchen für den Garten und ein Werkzeug zu kaufen. Und eigentlich schmerzt der Rücken, zudem hätten Sie gern Tipps und Tricks, wie Sie Ihren Mindset verbessern und erfolgreich Strategien dafür entwickeln können. Bei all diesen genannten Dingen sind Sie klar im Vorteil, wenn Sie an der TU Graz arbeiten: Denn unsere Universität bietet nicht nur diverse Sport- und Weiterbildungsangebote vergünstigt oder sogar gratis an, mit denen Körper und Geist wieder gestärkt werden, es gibt für TU Graz-Mitarbeitende auch in vielen Geschäften Vergünstigungen. Die Palette dieser „Extras“ ist riesig, lesen Sie auf den folgenden Seiten mehr über die Vorteile für Sie als TU Graz-Angestellte*r – denn seien wir mal ehrlich: We all love benefits, oder?

Gleich vorweg, der vorliegende Beitrag gibt einen Überblick über die diversen Angebote, erhebt aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Daher machen Sie sich am besten auf der TU Graz-Website oder im TU4U selbst ein Bild von den zahlreichen Angeboten.



We all love



r*innen:



Weiterbildung

Sind Sie in der Lehre oder in der Forschung aktiv, arbeiten Sie in der Verwaltung oder als Führungskraft? So bunt und vielfältig die TU Graz und ihre Mitarbeitenden sind, so breit und abwechslungsreich ist auch das Weiterbildungsangebot an unserer Universität. Die Serviceeinrichtung Sprachen, Schlüsselkompetenzen und Interne Weiterbildung bietet für alle TU Graz-Mitarbeiter*innen ein bedarfsorientiertes und vielfältiges Weiterbildungsprogramm. Das Angebot, das Sie in TUGRAZonline über die Desktop-Kachel „Interne Weiterbildung“ abrufen können, umfasst u. a. Themenbereiche wie „Arbeiten an der TU Graz“, „Betriebliche Gesundheitsförderung“, „Forschung“, „Fremdsprachen“, „Führungsaufgaben“, „Gesundheitsförderung“, „EDV“ und „Finanzwesen“.

Ein weiterer Bereich ist das Weiterbildungsangebot für Lehrende, das von der Teaching Academy bereitgestellt wird. Es bietet neben einer didaktischen Grundausbildung die Möglichkeit, sich je nach Interesse thematisch zu vertiefen und höher zu qualifizieren. Lehrende der TU Graz können die Angebote der Teaching Academy kostenfrei nutzen.

Melden Sie sich bei TUGRAZonline an und stöbern Sie im aktuellen **Programm der Internen Weiterbildung in TUGRAZonline:**

Programm →

Bildquellen: Lunghammer – TU Graz

International weiterbilden

Lust, sich in der Ferne weiterzubilden? Als TU Graz-Mitarbeiter*in können Sie sich im Rahmen von „Erasmus+“-Weiterbildungsaufenthalten (Staff Training – STT) in Unternehmen bzw. Einrichtungen fortbilden, die im öffentlichen oder privaten Bereich tätig sind – unabhängig von Größe, Unternehmensform und Geschäftsbereich. Auch für Weiterbildungen außerhalb von Europa gibt es Fördermöglichkeiten. Weitere Infos finden Sie dazu im TU4U oder Sie kontaktieren das International Office – Welcome Center unter: ▶ personalmobilitaet@tugraz.at

Kompetenzentwicklung

Zielgruppenspezifische Weiterbildungsangebote und auch individuelle Maßnahmen bietet die OE Personal-/Kompetenzentwicklung. So geben beim **TU Graz-Mentoring** erfahrene TU Graz-Wissenschaftler*innen ihr Know-how an Nachwuchswissenschaftler*innen sowie neu eingetretene Professor*innen weiter. Generell ist die **Förderung von Karrierewegen** ein zentrales Thema, wozu es zahlreiche Initiativen gibt.

Fühlen Sie sich beruflich oder auch persönlich herausgefordert bzw. überfordert? Für diesen Fall organisiert die Personal-/Kompetenzentwicklung **Einzel-Coachings** (vorrangig für Führungskräfte) bei ebenso erfahrenen wie spezialisierten externen Coaches. Mögliche Themenbereiche sind u. a. Stressbearbeitung, Konflikte sowie strategische Fragestellungen.

Oder möchten Sie Kompetenzen erwerben, die in einer sich schnell ändernden Arbeitswelt von großem Vorteil sind? Dann machen Sie sich auf der Plattform „**Future Skills to go**“ schlau. Hier finden Sie kleine Lernhappen in Form von Videos, Factsheets, MOOCs und Podcasts, die Sie orts- und zeitunabhängig ansehen bzw. anhören können. Die Themen reichen von Resilienz über Kreativität und Innovation bis hin zu Digitalkompetenz. Schauen Sie rein und bleiben Sie fit für die Arbeit der Zukunft.

Weitere Angebote finden Sie im TU4U unter: ▶ <https://tu4u.tugraz.at/go/personalentwicklung> ▶

benefits



Mobilität

Mobilität wird an der TU Graz bereits seit Jahren großgeschrieben. Seit 2006 gibt es das – mehrfach preisgekrönte – Mobilitätskonzept der TU Graz, und in diesem Rahmen werden laufend neue Aktionen für TU Graz-Mitarbeitende gesetzt, die auch dem Geldbörsel sparen helfen.

Klarer Spitzenreiter hierfür ist die **Pendler*innenförderung**: Die TU Graz fördert Bedienstete, die mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit kommen und auf das Auto verzichten. Im vergangenen Jahr nutzten 740 TU Graz-Bedienstete diese Initiative, ein neuer Rekord, und bekamen für ihr Öffi-Ticket 150 Euro in Form von Graz-Gutscheinen rückerstattet.

Eine Erfolgsstory par excellence ist das **TU Graz-Fahrrad**: Seit rund 14 Jahren können TU Graz-Angestellte ein hochwertiges weiß-rotes Rad mit TU Graz-Logo und -Schriftzug zu günstigen Konditionen erwerben. Und die TU Graz-Fahrradfamilie wächst stetig – bis dato gingen über 1.900 Fahrräder im TU Graz-Design über den Ladentisch. Mit dem **TU Graz-Fahrradgutschein** unterstützt die TU Graz auch den Kauf von E-Bikes, Lastenfahrrädern oder Falträdern. Wenn Sie Anspruch auf ein TU Graz-Fahrrad haben, aber ein E-Bike, Lastenfahrrad oder Faltrad bevorzugen, kann Ihnen ein Gutschein im Wert von 150 Euro ausgestellt werden, der in ausgewählten Shops eingelöst werden kann.

Wenn der Umstieg aufs Fahrrad oder auf die Öffis nicht möglich ist, stehen rund 700 TU Graz-Bediensteten **vergünstigte Parkplätze** am Campus oder in angemieteten Tiefgaragen zur Verfügung. Aktuell kön-



Bildquellen: Lünghammer – TU Graz

Gesundheit

Körper und Geist sind gleichermaßen wichtig, daher werden an der TU Graz verschiedenste Kurse und Workshops angeboten, die die psychische und physische Gesundheit der Mitarbeitenden fördern und sich positiv auf das persönliche Wohlbefinden auswirken. Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) bietet für TU Graz-Mitarbeitende rund 70 verschiedene Angebote pro Jahr an.

Bleiben Sie fit

Das TU Graz-Angebot **Fit mit Philipp** ist Ihr 15-Minuten-Workout direkt am Arbeitsplatz. Sie trainieren online per Webex jeden Mittwoch um 10 Uhr mit Sporttrainer Philipp Reiner. „Dieses Angebot wird sehr gut angenommen“, freut sich Karin Steiner-Krottmayr vom BGM, „wir wissen von einigen OEs, dass sie diese kurze Trainingseinheit als gemeinschaftliches Büro-Workout sehen.“ Jede Woche warten spannende und abwechslungsreiche Übungen auf die TU Graz-Mitarbeitenden, die bequem und ohne Equipment im Büro oder Homeoffice durchgeführt werden können. Anmeldungen sind jederzeit möglich.

Ein weiteres permanentes Angebot ist die **psychoziale Beratung**, die TU Graz-Mitarbeitende kostenlos in Anspruch nehmen können. Entweder persönlich (bis zu drei Einheiten) bei einem*einer der ausgewählten Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen oder online via Instahelp (bis zu vier Einheiten). Diese Beratung verläuft vollkommen anonym, „TU Graz-Mitarbeitende suchen sich auf unserer TU4U-Seite den Therapeuten*die Therapeutin ihrer Wahl aus, nehmen selbstständig Kontakt auf und zeigen dort ihre TU Graz-Karte vor. Wir bekommen am Ende des Monats von den jeweiligen Therapeut*innen nur eine Abrechnung der beanspruchten TU Graz-Einheiten, wir erhalten keine Informationen zu den Personen“, betont Carmen Schrotter-Stadlauer vom BGM.

Während des ganzen Jahres werden vom Team des BGM auch sogenannte **Aktionsmonate** organisiert, in denen ein bestimmtes Thema über mehrere Wochen lang behandelt wird. Topaktuell ist in diesem Rahmen das **Burnout-Präventionsprogramm**.

Broschüre

Im Juni wird Ihre Haut im wahrsten Sinne des Wortes unter die Lupe genommen. So finden am 6. und am 13. Juni (jeweils von 14:00 bis 17:00 Uhr) wieder die kostenlosen **Hautschutzberatungen** statt. Neben zahlreichen Tipps und Informationen zu Sonnenschutz und medizinischer Hautpflege warten passend für Ihren Hauttyp entsprechende Proben auf Sie.

Anmeldungen für die oben genannten Angebote sind unter [▶ bgm@tugraz.at](mailto:bgm@tugraz.at) möglich.

Abonnieren Sie den Newsletter des BGM, um regelmäßig über die laufenden Angebote und Aktionen informiert zu sein.

„Es ist uns immens wichtig, ein vielfältiges Angebot für all unsere Zielgruppen anzubieten“, so Karin Steiner-Krottmayr, „und wir freuen uns über Rückmeldungen, welche Sportkurse und Themen wir noch in unserem Programm berücksichtigen können. Feedback ist stets willkommen!“ Kontaktieren Sie das BGM einfach unter: [▶ bgm@tugraz.at](mailto:bgm@tugraz.at)

Schutzimpfungen für TU Graz-Mitarbeitende

Der Frühling ist da und mit ihm auch die Zecken. Die beiden Betriebsräte der TU Graz organisieren regelmäßig für alle TU Graz-Mitarbeitenden vergünstigte Zeckenschutz- und (im Herbst/Winter) Influenzaimpfungen. Via E-Mail werden Sie über die nächste Impfaktion informiert.