

VERWALTUNGSNETZWERK

09.02.2023

Themen dieses Verwaltungsnetzwerks:

- Update myCampus (Sina Völkening, Melina Kloth)
- Time Out – 30 min für Arbeit & Gesundheit: neue Termine Q1
- Offene Themenrunde
- PE-Impuls: Innere Antreiber als persönliche Stressverstärker (Nicole Woltmann)

→ VERWALTUNGSNETZWERK // NICOLE WOLTmann



LEUPHANA
UNIVERSITÄT LÜNEBURG

1. UPDATE MYCAMPUS (SINA VÖLKING, MELINA KLOTH)

- Ausführliche Informationen finden Sie in der **angehängten Präsentation**.
- **Glossar** zu den Abkürzungen in der Präsentation:
 - TP = Teilprojekt
 - AGS = Amtliche und gesetzliche Statistiken
 - BEW = Bewerbungsmanagement
 - SUG = Studierenden- und Gebührenmanagement
 - PRM = Prüfungsmanagement
 - StudS = Studierendenservice
 - PS = Professional School
 - GS = Graduate School
 - IDM = Identity Management System
 - HIS = Hochschul Informations System eG
- Die **hochschulöffentliche Kommunikation** zu myCampus wird ab März 2023 stattfinden.



1. UPDATE MYCAMPUS (SINA VÖLKING, MELINA KLOTH)

- **Wichtiger Termin:** Aufgrund der Umstellung werden Prüfer*innen in diesem Jahr nur **bis zum 07.05.2023** Noten in myStudy erfassen können. Daher sind bitte alle noch offenen Bewertungen bis zu diesem Zeitpunkt hochzuladen. Ab Mitte Juni 2023 wird die Notenerfassung ausschließlich über myCampus möglich sein.
- Das begleitende **Schulungsangebot** orientiert sich am Zeitplan des Gesamtprojekts. Zielgruppen für interne Schulungen werden spezifisch angesprochen. Es wird im Verlauf auch öffentliche Schulungsangebote geben. Bitte geben Sie uns eine Rückmeldung, wenn Sie eine weitere Zielgruppe vermissen.
- Die vorgestellten Umstellungen beziehen sich erst einmal auf **Studierenden Stammdaten und Prüfungsprozesse**, die Lehrveranstaltungs-Prozesse können weiter auf myStudy gehandhabt werden.



2. „TIME OUT“ – 30 MIN FÜR ARBEIT UND GESUNDHEIT

- Monatliche, kostenfreie **Telefon-Veranstaltungen** der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. für alle Interessierten aus der Landesverwaltung zu einem Thema rund um **Arbeit & Gesundheit**. Sie erhalten 30 Minuten fachliche Informationen von einer*einem Fachexpert*in inklusive Handout.
- **Nächste Termine:**
 - 13. Februar 2023 13 Uhr: Mobbing am Arbeitsplatz
 - 14. März 2023 13 Uhr: Zeitdruck – motivierend oder auslaugend?
- Ausführliche Informationen zum Angebot und zur **Einwahl** finden Sie im **Internet** unter:
<https://www.beratungsservice-gesundheitsmanagement.de/veranstaltungen>

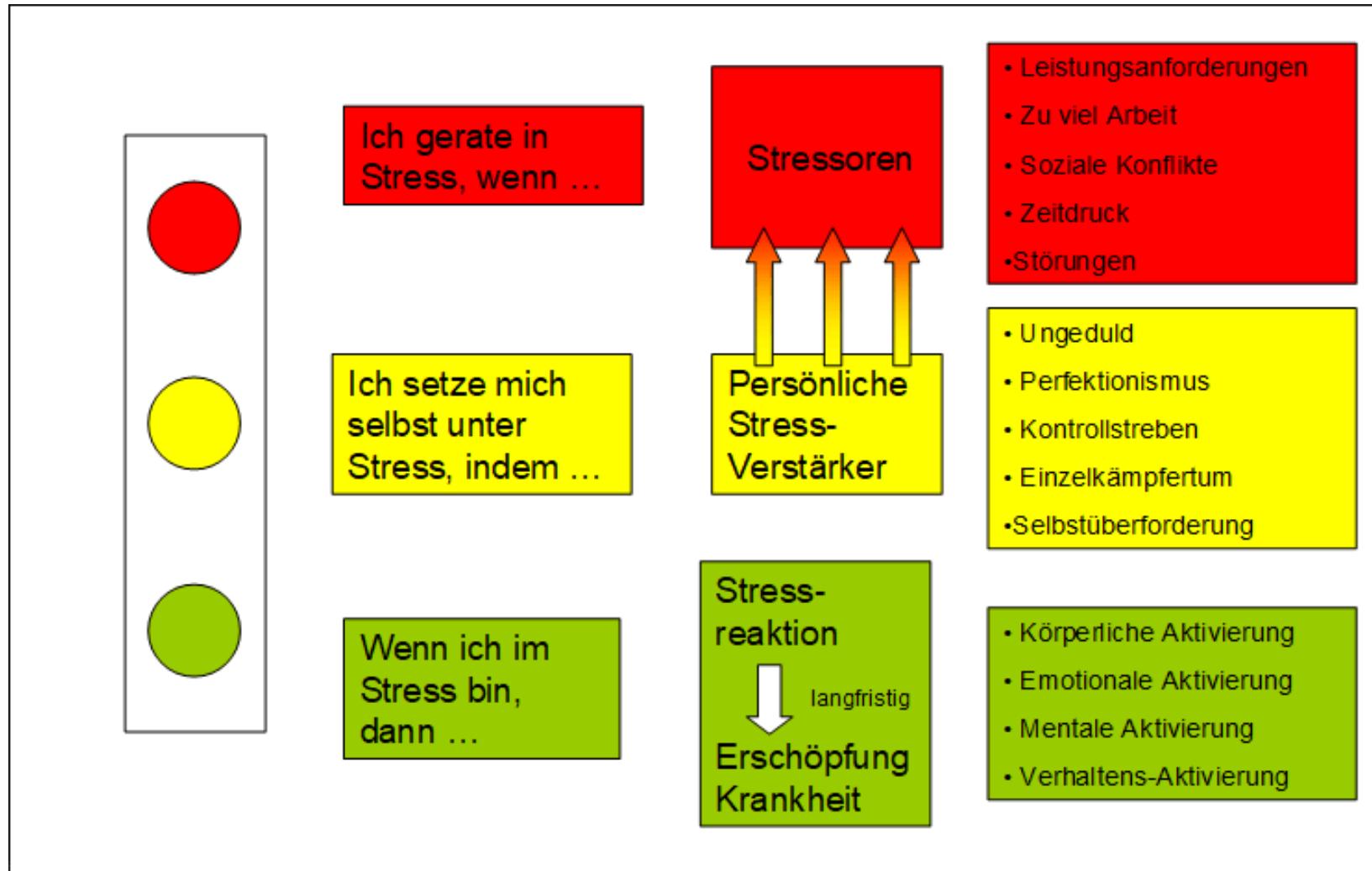


3. OFFENE THEMENRUNDE

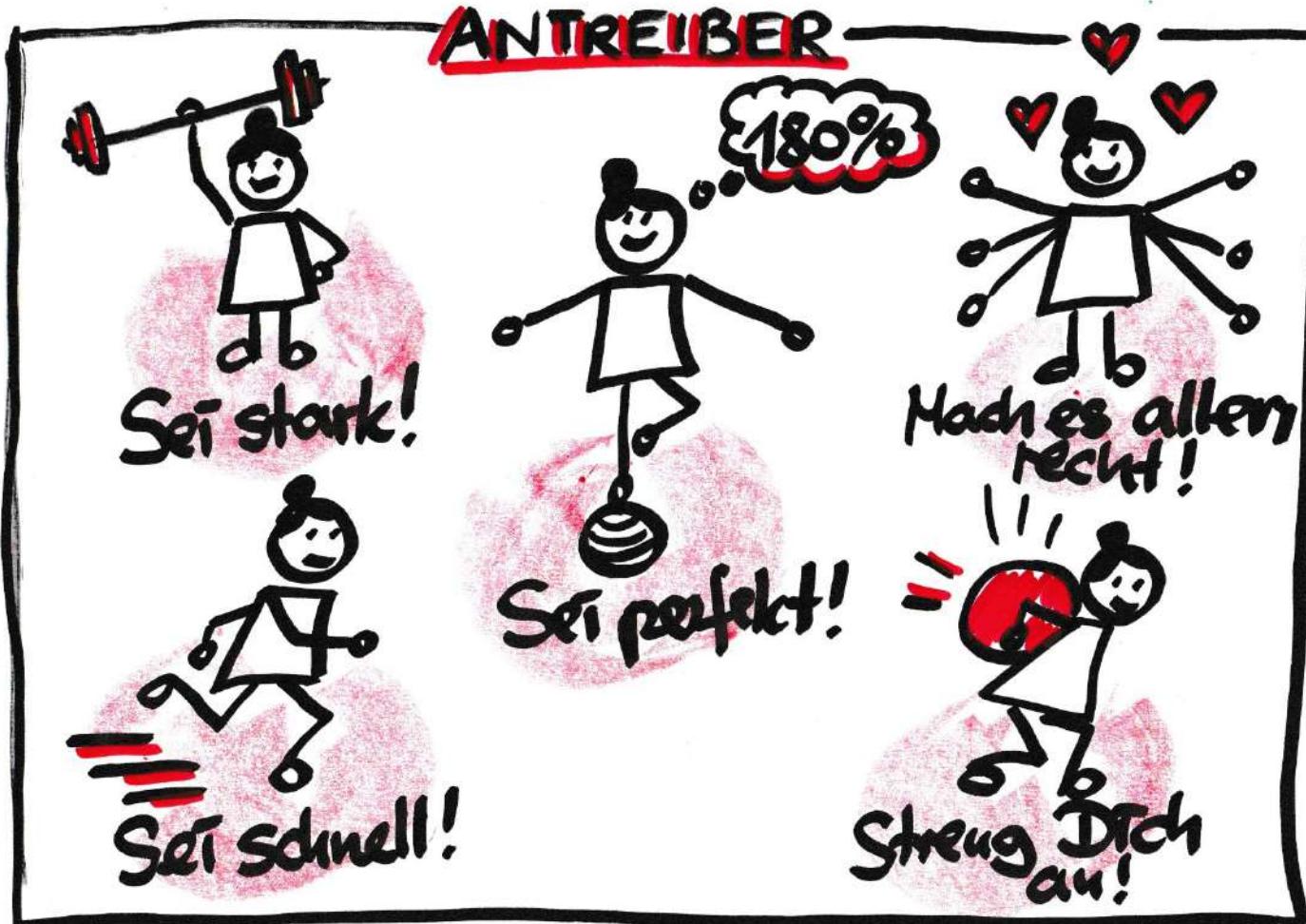
- Moritz Mann vom Universitätssportzentrum informierte über **Start der Anmeldung zum BeschäftigtenSport** während der **vorlesungsfreien Zeit ab Mo, 13.02.23 8:00 Uhr** unter: https://buchung.hochschulsport.leuphana.de/angebote/aktueller_zeitraum/index_beschftigten_sport.html
- Carina Oelerich machte auf Ihr Angebot **Achtsamkeit & Lachyoga** aufmerksam: https://buchung.hochschulsport.leuphana.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Achtsamkeit_und_Lachyoga_fuer_Beschaefigte.html
- Der Personalrat lädt ein zum **After-Work-Treffen** am **Do, 16.02.23 17 Uhr** im Klippo. Gerne mit Anmeldung unter: <https://terminplaner6.dfn.de/p/73a7f13fc25334cfe1b7b3ff48cc732f-115239>



4. PE-IMPULS: ERINNERUNG STRESS-AMPEL (KALUZA, 2011)



3. PE-IMPULS: INNERE ANTREIBER ALS PERSÖNLICHE STRESS-VERSTÄRKER

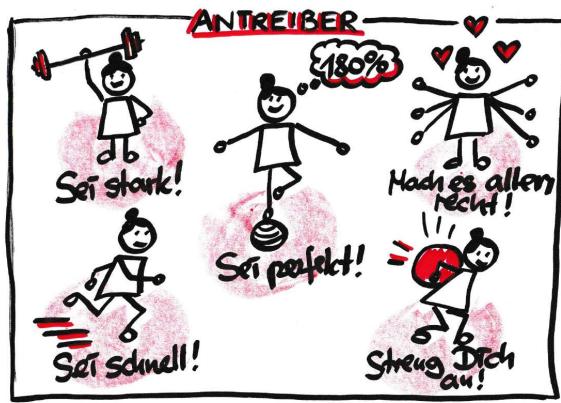


3. PE-IMPULS: ANTREIBER

Antreiber	Typische Gedanken, Glaubenssätze, Überzeugungen
Sei schnell!	Ich muss mich beeilen. Ich darf keine Zeit verschwenden. Alles muss rasch und möglichst viel gleichzeitig erledigt werden. Es muss sofort passieren. Ich gönne mir keine Pause.
Sei stark!	Ich komme alleine zurecht. Ich bin aufs Schlimmste gefasst. Ich darf keine Gefühle zeige. Ich muss Haltung bewahren. Ich beiß die Zähne zusammen. Mich erschüttert nichts so leicht.
Sei perfekt!	Ich darf keine Fehler machen. Ich muss noch besser werden. Ich bin nicht gut genug. Ich hasse Schlamgerei. Ich kann immer etwas verbessern. Ich erledige die Dinge gründlich.
Mach es allen recht!	Ich bin jederzeit freundlich und liebenswürdig. Ich brauche positive Rückmeldungen von anderen. Bloß kein Streit! Die Wünsche der anderen sind wichtiger. Ich darf nicht Nein sagen. Gemocht zu werden, ist das wichtigste.
Streng Dich an!	Erfolge muss man sich hart erarbeiten. Nur Schweres ist wertvoll. Ich muss mich bis zum letzten abmühen. Ich muss es schaffen. Ich muss mich immer mehr anstrengen. Ich darf nicht aufgeben.



3. PE-IMPULS: ERLAUBER-SÄTZE, UM PERSÖNLICHE STRESS-VERSTÄRKER ABZUMILDERN



Antreiber	Erlauber-Sätze Beispiele
Sei schnell!	Ich darf mir die Zeit geben, die ich brauche. Ich kann entscheiden, wann ich mich beeile. Ich darf Pausen machen.
Sei stark!	Ich darf um Hilfe bitten. Ich darf meine Gefühle zeigen. Ich darf mich verletzlich zeigen. Ich darf Schwächen haben.
Sei perfekt!	Ich bin gut genug. Ich bin wertvoll durch das, was ich bin. Ich darf Fehler machen und aus ihnen lernen.
Mach es allen recht!	Ich muss nicht bei allen beliebt sein. Meine Bedürfnisse sind ebenso wichtig. Wer ja sagt, kann auch nein sagen.
Streng Dich an!	Ich darf an der Arbeit auch Spaß haben. Auch wenn es leicht geht, ist es wertvoll. Ich darf genießen.



3. PE-IMPULS: SELBST-WERTSCHÄTZUNG



3. PE-IMPULS: MEDITATION INNERES LÄCHELN

- Finden Sie einen bequemen Sitz, schließen Sie die Augen und formen Sie ein Lächeln mit Ihren Lippen. Stellen Sie sich vor, dass auch Ihre Augen lächeln. Atmen Sie ein paar mal tief ein und aus.
- Stellen Sie sich nun vor, wie Sie mit diesem Lächeln sich selbst anlächeln, so wie Sie auch eine gute Freundin/ einen guten Freund anlächeln.
- Stellen Sie sich nun vor, wie dieses Lächeln mit jedem Einatmen in Ihren Körper wandert, lächeln Sie in sich hinein. Spüren Sie, wie das Lächeln sich im Körper ausbreitet, über den Rachen zum Herzraum und zum Bauch.
- Nun stellen Sie sich vor, wie Sie zusätzlich zu diesem Lächeln für sich selbst, sich selbst - wie eine gute Freundin/ ein guter Freund - einen Rat, einen wohlwollenden Gedanken, einen Erlauber-Satz mit auf den Weg geben, welcher ihren persönlichen Stress-Verstärker abmildert.
- Atmen Sie noch einmal tief ein und aus. Bereiten Sie sich dann langsam auf die Rückkehr in den Raum vor. Bewegen, strecken Sie sich und öffnen Sie die Augen.



3. SELBST-WERTSCHÄTZUNG: SELBSTREFLEXION

- Angenommen, Ihre beste Freundin/ Ihr bester Freund oder eine andere Ihnen sehr nahestehende Person wäre jetzt hier, was würde sie Ihnen bezüglich eines persönlichen Stressverstärkers/ Ihres inneren Antreibers raten? Welchen Erlauber-Satz/ welche gesündere Einstellung/ welchen „mildereren“ Gedanken würde sie/er Ihnen mit auf den Weg geben? Schreiben Sie den Satz auf!
- Zeichnen Sie ein kleines, einfaches Symbol dafür!



6. AUSBLICK KOMMENDE VERWALTUNGSNETZWERKE

- Nächste Verwaltungsnetzwerk-Termine:
 - 23.02.23 10:00 Uhr
 - 09.03.23 10:00 Uhr
- Ihre **Themen**: Sollte Ihnen für das nächste Verwaltungsnetzwerk ein Thema besonders am Herzen liegen, freuen wir uns über eine kurze Vorab-Info per Mail oder Ihren direkten Beitrag im nächsten Termin.



KONTAKT

NICOLE WOLTMANN | Personal- & Organisationsentwicklung
Universitätsallee 1 | 21335 Lüneburg
Fon 04131.677-1794 | nicole.wolmann@leuphana.de

www.leuphana.de/einrichtungen/universitaetsverwaltung/organisations-und-personalentwicklung.html

