

VERWALTUNGSNETZWERK

09.03.2023

Themen dieses Verwaltungsnetzwerks:

- Vorstellung neue Kolleg*innen
- Diversity-Konzept (Dr. Kathrin van Riesen)
- Vorstellung diversu e.V. - Antidiskriminierungsberatung (Dr. Christine Katz, Madlen Gardow)
- Offene Themenrunde
- PE-Impuls: Achtsamkeits-Impuls Frühlingserwachen (Nicole Woltmann)

→ VERWALTUNGSNETZWERK // NICOLE WOLTmann

1. VORSTELLUNG NEUE KOLLEG*INNEN

- Wir freuen uns folgende Mitarbeiter*innen an Bord begrüßen zu dürfen:

Dr. Mareike Böth
Berufungsmanagement

Universitätsallee, C10.324
mareike.boeth@leuphana.de



2. DIVERSITY-KONZEPT (DR. KATHRIN VAN RIESEN)

- Ausführliche Informationen finden Sie in der **angehängten Präsentation**.
- **Still- und Ruheräume** finden Sie an der Leuphana wie folgt:
 - Bibliothek: im Stichflur hinter den Toiletten, Raum 047/048, mit Stillsessel und Liege
 - Zentralgebäude: Raum C40.302, mit Stillsessel, Liege und Kühlschrank, ein Transponder zum Schließen des Raumes und der Flurtür ist bei der Schlüsselverwaltung erhältlich
 - Gebäude 6: Raum C6.029, mit Liege
- Bei Antje Dietrich können außerdem auch 2 **mobile Liegen** ausgeliehen werden, die bei besonderem Ruhebedarf (und natürlich gleichzeitiger Arbeitsfähigkeit) genutzt werden können.



3. VORSTELLUNG DIVERSU E.V. (DR. CHRISTINE KATZ, MADLEN GARDOW)

- Ausführliche Informationen finden Sie in der angehängten Präsentation.
- Den Flyer von diversu e.V. finden Sie auf der nachfolgenden Seite.



3. VORSTELLUNG DIVERSU E.V. (DR. CHRISTINE KATZ, MADLEN GARDOW)

BERATUNG BEI DISKRIMINIERUNG



Sie sind von Diskriminierung betroffen aufgrund von ethnischer Herkunft/ rassistischen Zuschreibungen, Geschlecht, Alter, Behinderung, Religionszugehörigkeit/ Weltanschauung oder sexueller Identität?

Wir von der Antidiskriminierungsberatungsstelle von diversu e.V. sind für Sie da und stehen Ihnen zur Seite!

- Wir hören Ihnen zu
- Wir stärken Sie, sich gegen Diskriminierung zu wehren
- Wir informieren Sie zu Ihren Rechten
- Wir entwickeln mit Ihnen gemeinsame Handlungsstrategien (Beschwerdebrief, Vermittlungsgespräch, Klage, ...).
- Wir behandeln das Gespräch vertraulich
- Sie entscheiden dabei stets, welche Schritte Sie unternehmen wollen

Die Beratung ist unabhängig und für Sie kostenlos.

Wo und wie findet die Beratung statt?

In einem geschützten Raum in Lüneburg oder bei Ihnen im Landkreis, auch telefonisch oder schriftlich. Ebenso ist eine Online-Beratung per E-Mail, Chat und Video möglich. Wir sprechen Deutsch und Englisch. Beratungen in weiteren Sprachen sind mit Hilfe von Sprachmittler*innen aus unserem Team möglich.

Kontakt:

Tel. 1: 0152-08258428

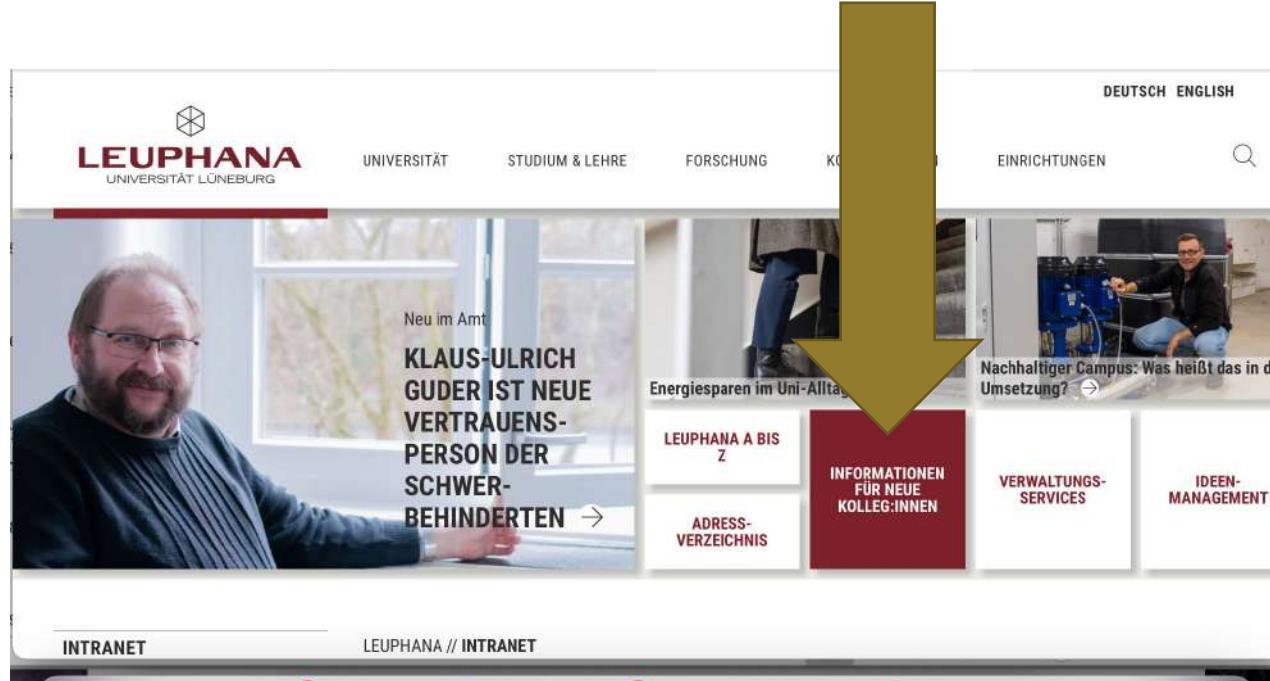
Tel. 2: 0151-28194627

antidiskriminierung@diversu.org



4. OFFENE THEMENRUNDE: INTRANET (KIRSTEN ZIEROLD)

- Auf der Startseite des Intranets finden Sie ab sofort einen **neuen Button**, der Sie zu **Informationen für neue Kolleg*innen** führt.



4. OFFENE THEMENRUNDE: INTRANET (KIRSTEN ZIEROLD)

- Der **direkte Link** zu dieser Informations-Seite für neue Kolleg*innen ist:
<https://www.leuphana.de/intranet/verwaltung/verwaltungs-und-organisationsentwicklung/informationen-fuer-neue-kolleginnen.html>
- Falls Sie für diese Zusammenstellung von Informationen für neue Kolleg*innen **Ergänzungen** haben oder Ihnen auf anderen Intranet-Seiten etwas auffällt (Fehler, veraltete Informationen, ungültige Verlinkungen etc.) dann melden Sie sich bitte unter intranet@leuphana.de



5. PE-IMPULS: ACHTSAMKEITSIMPULS FRÜHLINGERWACHEN (NICOLE WOLTMANN)



Foto: Nicole Wolmann

„Leben ist nicht genug, sagte
der Schmetterling.
Sonnenschein, Freiheit und
eine kleine Blume gehören
dazu.“

Hans Christian Andersen



5. PE-IMPULS: ACHTSAMKEITSIMPULS FRÜHLINGSERWACHEN (NICOLE WOLTMANN)

- Die Natur erwacht langsam aus dem Winterschlaf und wir können diese Zeit auch nutzen, um kleine **Achtsamkeits-Praktiken** im (Arbeits-) Alltag zu integrieren.
- Es ist nachhaltiger, **täglich eine oder wenige kleine Übungen** im Alltag zu integrieren, anstatt einmal im Jahr auf eine große Auszeit anzusparen. Kleine achtsame Momente, die als Gewohnheiten fest im Alltag eingebaut sind, unterstützen die Stress-Reduktion.
- Nutzen Sie sogenannte **Scharnier-Zeiten** (Zeiten, in denen Sie von einer Rolle in eine andere wechseln), zum Beispiel die Mittagspause oder den Nachhauseweg, um in der Natur neue Energie zu tanken.
- Erlauben Sie sich eine **Atempause**: Legen Sie die Hand auf's Herz und atmen Sie nach der 4–4–8 –Atmung (Einatmen bis 4 zählen, Pause bis 4 zählen, Ausatmen bis 8 zählen)
- Richten Sie Ihre **Aufmerksamkeit auf das Erwachen der Natur** im beginnenden Frühling und beziehen Sie **alle Sinne** ein: die ersten Frühblüher und Insekten sehen, die Vögel zwitschern hören, die Sonne auf der Haut spüren, den Frühling riechen usw.



6. AUSBLICK KOMMENDE VERWALTUNGSNETZWERKE

- Nächste Verwaltungsnetzwerk-Termine:
 - 23.03.23 10:00 Uhr
 - 20.04.23 10:00 Uhr
 - In den niedersächsischen Osterferien findet das Verwaltungsnetzwerk nicht statt.
- 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

