

# VERWALTUNGSNETZWERK

## 02.05.2024

Themen dieses Verwaltungsnetzwerks:

- Vorstellung neue Kolleg\*innen
- Ergebnisse EMAS Teil 1: Papier und Büroartikel (Irmhild Brüggem)
- Interne Weiterbildungen Mai bis September 2024 (Annemarie Burandt)
- Offene Themenrunde
- PE-Impuls: Die kleinen Dinge wertschätzen (Nicole Woltmann)

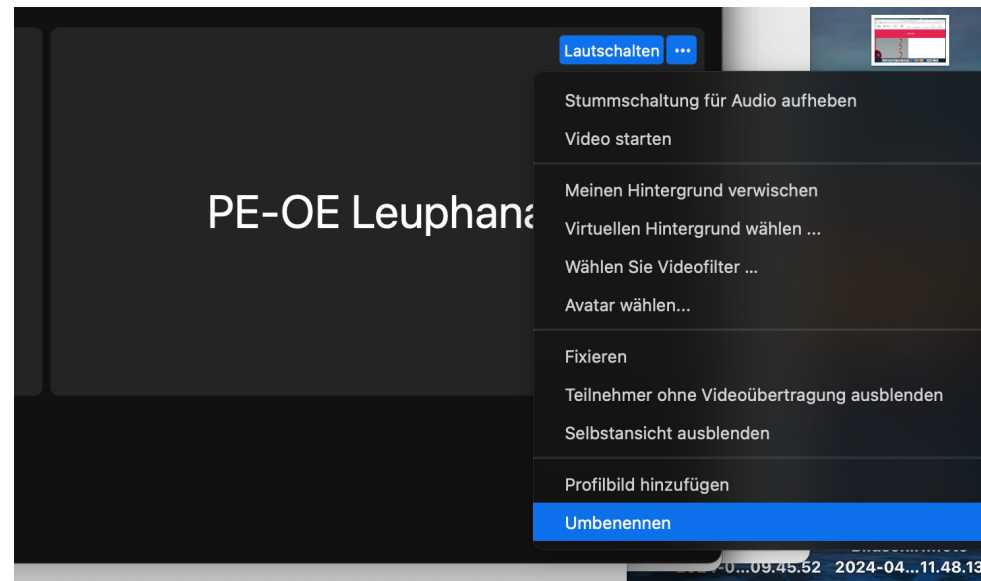
→ VERWALTUNGSNETZWERK // Annika Prange



**LEUPHANA**  
UNIVERSITÄT LÜNEBURG

# 0. BEMERKUNG VORAB

- Wir möchten Sie bitten, dass sich alle Teilnehmenden am Verwaltungsnetzwerk in Zoom unter ihrem **vollständigen Vor- und Nachnamen** anmelden, um eine klare Identifikation als Leuphana-Angehörige zu gewährleisten. Bitte beachten Sie, dass Personen, die nicht unter einem vollständigen Namen teilnehmen, zukünftig aus dem Meetingraum entfernt werden. Vielen Dank für Ihr Verständnis und Ihre Mitarbeit.
- Nutzen Sie ggf. die **Funktion „Umbenennen“**, um Ihren vollen Namen anzugeben. Klicken Sie dafür auf die 3 Punkte innerhalb Ihrer Videokachel. Dann erscheint ein Menü mit „Umbenennen“ ganz unten:



# 1. VORSTELLUNG NEUE KOLLEG\*INNEN

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

**Laura Hermannová**

Leuphana Institute for Advanced  
Studies (LIAS)

Universitätsallee, C40.331  
[laura.hermannova@leuphana.de](mailto:laura.hermannova@leuphana.de)



## 2. ERGEBNISSE EMAS TEIL 1: PAPIER UND BÜROARTIKEL (IRMHILD BRÜGGEN)

- Vertiefende Informationen finden Sie in der beigefügten Präsentation.
- Wir starten mit einer **Reihe** im Verwaltungsnetzwerk zu den Ergebnissen des **Umweltmanagementsystems EMAS** (Eco-Management and Audit Scheme), heute Teil 1 zu Papier und Büroartikel
- Überlegen Sie gemeinsam in Ihren Teams wie Sie weiter den **Papierverbrauch senken** können. Teilen Sie gute Ideen gerne im Verwaltungsnetzwerk.
- Im **Zwischenraum** sind gebrauchte Ordner, Büroklammern und Prospekthüllen zahlreich vorhanden. Bitte schreiben Sie Irmhild Brüggen einfach eine Mail ([irmhild.brueggen@leuphana.de](mailto:irmhild.brueggen@leuphana.de))
- Wenden Sie sich bei **Fragen** zum Anbieter (Allpremio) gerne an Gabriele Rostek, bei weiteren Fragen/ Anmerkungen gerne auch Irmhild Brüggen



### 3. INTERNE WEITERBILDUNGEN MAI-SEPTEMBER 2024 (ANNEMARIE BURANDT)

**Angebote der Internen Weiterbildung bis zu den Sommerferien:**

- **Als Frau unsichtbar? Positionen behaupten und Präsenz stärken**, 23.05. & 30.05., jew. 09:00 – 13:30 Uhr <https://www.leuphana.de/intranet/weiterbildung/details/als-frau-unsichtbar-positionen-behaupten-und-praesenz-staerken.html>
- **Letzte Hilfe Kurs**, 04.06. von 09:00 – 13:00 Uhr <https://www.leuphana.de/intranet/weiterbildung/details/letzte-hilfe-kurs.html>
- **Ökologische Campusführung**, 11.06., 10:00 – 11:45 Uhr <https://www.leuphana.de/intranet/weiterbildung/details/oekologische-campusfuehrung-2.html>
- **Auf Kurs bleiben – Resilienzstrategien für die Arbeitswelt von heute und morgen**, 01.07., 09:00 – 17:00 Uhr <https://www.leuphana.de/intranet/weiterbildung/details/auf-kurs-bleiben-resilienzstrategien-fuer-die-arbeitswelt-von-heute-und-morgen-1.html>



### 3. INTERNE WEITERBILDUNGEN MAI-SEPTEMBER 2024 (ANNEMARIE BURANDT)

Ausblick für August & September:

- Zum Umgang mit Trauer - Trauerprozesse verstehen und einander begleiten, voraussichtlich 18. & 19.09, 1 ½ täglich
- Nachhaltigkeit im Labor, voraussichtlich Ende September
- Englischkurse B1, B2 & C1, Beginn Mitte August, alle 2 Wochen
- Excel: Datenauswertung mit Pivot-Tabellen, 13. & 15.8 und Excel: Arbeiten mit sehr großen Datenmengen / Power-Query - Abfragen erstellen, 10. & 11.9., jew. 9:00 – 13:00 Uhr
- Visualisierung Basis & Aufbau, 22.08., 9:00 – 12:30 Uhr & 13:30 – 17:00 Uhr
- Moderation, 26.09., 9:00-17:00 Uhr
- Informationen zum Weiterbildungsfonds unter:  
<https://www.leuphana.de/intranet/weiterbildung/weiterbildungsfonds.html>



## 4. OFFENE THEMENRUNDE: STADTRADELN

- Das **STADTRADELN** findet vom 13.05. bis 02.06.2024 statt. Hier können Sie sich anmelden:  
[https://www.stadtradeln.de/index.php?id=171&L=0&team\\_preselect=10624](https://www.stadtradeln.de/index.php?id=171&L=0&team_preselect=10624)
- Institute, Abteilungen oder Kolle\*innen können sich auch **als Team anmelden**: unter „Mein Team“ ein „neues Unterteam gründen“. Seien Sie dabei!
- **Auftakt-Veranstaltung** der Stadt Lüneburg: E-Lastenräder testen mit der Cargobike Roadshow am Dienstag, 7. Mai 2024, von 13 bis 18 Uhr auf dem Lüneburger Marktplatz



### 3. OFFENE THEMENRUNDE: VERSCHIEDENES

- Info aus dem Gebäudemanagement: wie angekündigt hat die **Sanierung der Toilettenräume im Keller des Hörsaalgangs** begonnen. Es wird versucht, den Lärm so gering wie möglich zu halten. Das Gebäudemanagement bittet um Geduld und rät, während der Bauarbeiten die WC-Anlagen im Erdgeschoss zu nutzen. Die Arbeiten werden voraussichtlich im Juni abgeschlossen sein.
- Info aus dem Personalservice: Anpassung der **Vergütung von studentischen Hilfskräften**; weitere Infos unter <https://www.leuphana.de/intranet/aktuell/ansicht/2024/04/19/anpassung-der-verguetung-fuer-studentische-hilfskraefte.html>
- Ankündigung AK Gesundheit: **Gesunde Woche** 03.-07.06.24, Fokustag 06.06.24 mit Angeboten vor Ort am Campus (mehr Infos siehe nächste Folie)



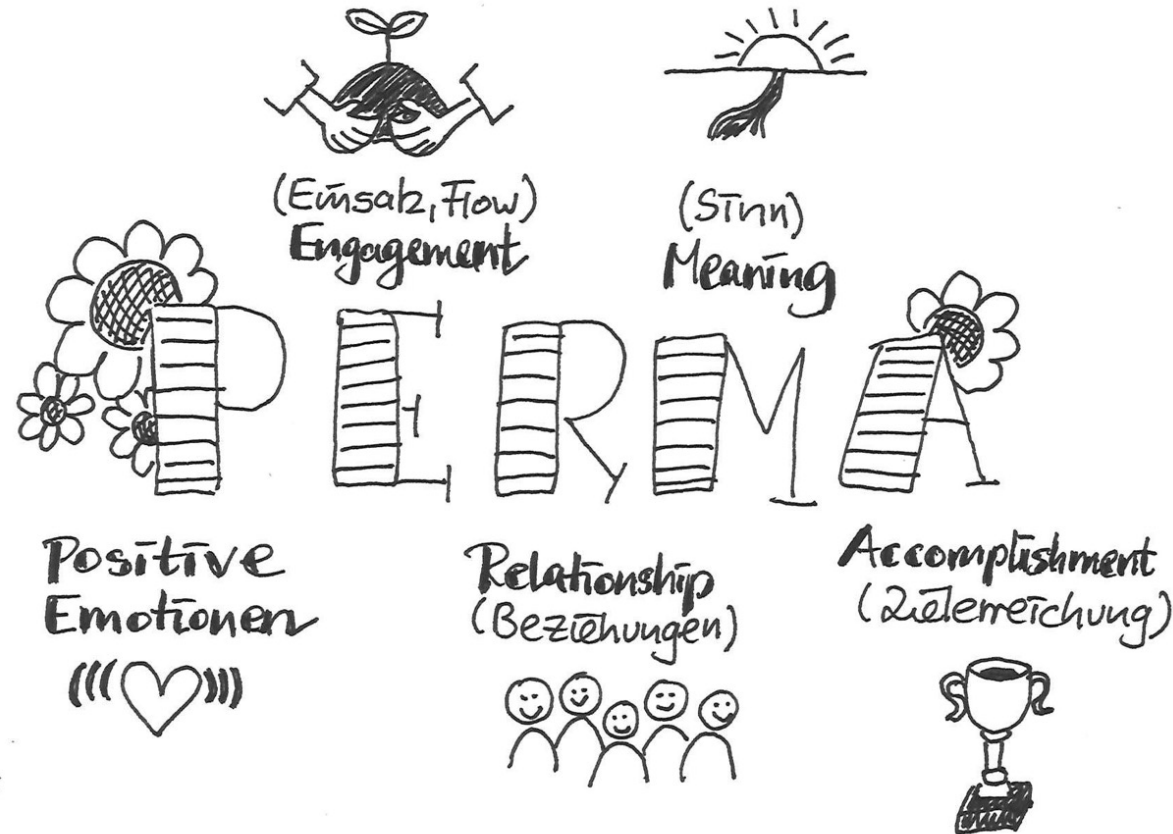


## 4. OFFENE THEMENRUNDE: GESUNDE WOCHE 03.-07.06.24

- **gesundLEBEN: Gesundheit und Wohlbefinden in jeder Lebensphase**
- Anmeldung (Plattform Hochschulsport) öffnet voraussichtlich am **16.05.24**
- **Angebote voraussichtlich:**
  - Wechseljahre im Berufsleben: (k)ein Tabuthema?
  - MindfulHIM: Männergesundheit im Fokus
  - Willkommen Gelassenheit: Stressprävention im Berufsalltag
  - Selbstfürsorge für Pflegende Angehörige
  - Zyklusbasiertes Training
  - Heben und Tragen
  - Screening-Angebot
  - Fahrrad



## 5. PE-IMPULS: DIE KLEINEN DINGE WERTSCHÄTZEN (NICOLE WOLTMANN)



Erinnerung an das PERMA Modell (nach Martin Seligman): erfülltes Leben durch Gleichgewicht und Förderung dieser 5 Säulen, wobei "Meaning" oder Sinn(haftigkeit) eine zentrale Rolle spielt, indem es Menschen dazu befähigt, ihre Handlungen und Erfahrungen als sinnvoll zu empfinden.



## 5. PE-IMPULS: DIE KLEINEN DINGE WERTSCHÄTZEN (NICOLE WOLTMANN)

- “Meaning - Sinn“ umfasst große Lebensziele und wichtige Werte, Sinnhaftigkeit kann darüber hinaus aber auch täglich in kleinen Handlungen und Momenten gefunden werden:
  - die kleinen Dinge wertschätzen
  - Akte der Güte und Mitmenschlichkeit
  - kleine Aha-Momente reflektieren (und in einen Zusammenhang mit den eigenen Werten stellen)
  - Dankbarkeit zeigen, praktizieren



## 5. PE-IMPULS: DIE KLEINEN DINGE WERTSCHÄTZEN (NICOLE WOLTMANN)

- Zur Einstimmung hörten wir das Gedicht **SOZUSAGEN GRUNDLOS VERGNÜGT** (Mascha Kaléko), nachzuhören unter: <https://youtu.be/jFB93TJyeko> , aus dem Magazin: Dreizehn + 13 Gedichte (<https://dreizehnplus13.de/index.html>)








## 5. PE-IMPULS: DIE KLEINEN DINGE WERTSCHÄTZEN (NICOLE WOLTMANN)

- Speed-Journaling (2x 2 min) mit Satzanfängen:
  - Die kleinen Dinge in meinem Alltag, die mir wichtig sind, sind...
  - Um heute die kleinen Dinge zu wertschätzen, werde ich im Lauf des Tages ...



## 5. PE-IMPULS: SINNVOLLER MAI (NICOLE WOLTMANN)

**Sinnvoller Mai 2024**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		1 Tu etwas Nettes für jemanden, der dir am Herzen liegt	2 Beachte das, was du tun kannst, nicht das, was du nicht tun kannst	3 Mach einen kleinen Schritt auf ein wichtiges Ziel zu	4 Schick einem Freund ein Foto aus einer gemeinsam erlebten Zeit	5 Lass jemanden wissen, wie viel er dir bedeutet und warum 
6 Finde Menschen, die Gutes tun, und Gründe, um fröhlich zu sein	7 Mach eine Liste mit dem, was dir am meisten bedeutet und warum	8 Hilf heute anderen Menschen	9 Welche Werte sind für dich wichtig? Finde heute Wege, sie zu nutzen	10 Sei dankbar für die kleinen Dinge, besonders in schwierigen Zeiten	11 Sieh dich nach Dingen um, die dir ein Gefühl der Ehrfurcht und des Staunens geben	12 Höre dir ein Lieblingslied an und erinnere dich daran, was es für dich bedeutet
13 Informiere dich über die Werte oder Traditionen einer anderen Kultur	14 Geh nach draußen und bemerke die Schönheit der Natur	15 Leiste einen Beitrag für eine lokale Gemeinschaft	16 Sei dankbar gegenüber Menschen, die dazu beitragen, die Dinge besser zu machen	17 Finde einen Weg, deine heutige Tätigkeit bedeutungsvoll zu gestalten	18 Schicke eine handschriftliche Notiz an jemanden, der dir wichtig ist	19 Was gibt dir das Gefühl, wertvoll zu sein und sinnvoll zu handeln?
20 Teile Fotos von drei Dingen, die du sinnvoll oder erinnerenswert findest	21 Sieh in den Himmel. Denke daran, dass wir alle Teil von etwas Größerem sind	22 Hilf einer gemeinnützigen Organisation, die dir am Herzen liegt	23 Erinnere dich an drei Dinge, die du getan hast und auf die du stolz bist	24 Tu etwas, das heute für andere etwas Gutes bewirkt	25 Frag jemanden, was ihm oder ihr am wichtigsten ist und warum	26 Erinnere dich an ein Ereignis in deinem Leben, das wirklich bedeutsam war
 27 Achte darauf, wie deine Handlungen auf andere wirken	28 Tu etwas Besonderes und denke heute Abend daran zurück	29 Tu heute etwas für die Natur	30 Teile ein inspirierendes Zitat, um anderen Mut zu machen	31 Finde drei Gründe, um hoffnungsvoll in die Zukunft zu blicken		

**ACTION FOR HAPPINESS** **Glücklicher · Freundlicher · Gemeinsam**



## 6. AUSBLICK KOMMENDE VERWALTUNGSNETZWERKE

- Nächste Verwaltungsnetzwerk-Termine:
  - 16.05.24 10:00 Uhr
  - 30.05.24 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.woltmann@leuphana.de](mailto:nicole.woltmann@leuphana.de)

<https://www.leuphana.de/intranet/verwaltung/personalentwicklung/verwaltungsnetzwerk.html>

