

# VERWALTUNGSNETZWERK

## 30.05.2024

Themen dieses Verwaltungsnetzwerks:

- Vorstellung neue Kolleg\*innen
- Ihre Themenwünsche für das Verwaltungsnetzwerk
- Offene Themenrunde
- PE-Impuls: Meine Sozialkontakte pflegen (Annika Prange)

→ VERWALTUNGSNETZWERK // Annika Prange



**LEUPHANA**  
UNIVERSITÄT LÜNEBURG

# 1. IHRE THEMENWÜNSCHE FÜR DAS VERWALTUNGSNETZWERK

## Rückblick:

- Was war Ihr persönliches Highlight bisher im Verwaltungsnetzwerk?

## Ausblick:

- Was sollte wiederholt werden oder welche neue Themen wünschen Sie sich?
- Möchten Sie vielleicht auch selbst ein eigenes Arbeitsthema vorstellen?



# 1. IHRE THEMENWÜNSCHE FÜR DAS VERWALTUNGSNETZWERK



- Ihre Rückmeldungen:
  - PE-Impulse zum Thema persönliche Weiterentwicklung
  - Gender- und Diversity-Impulse
  - Neue Informationen aus den zentralen Bereichen
  - Vorstellung neuer Kolleg\*innen
  - Vorstellung neuer Kolleg\*innen mit der Verabschiedung ehemaliger Kolleg\*innen verbinden
  - Veränderungen: Baumaßnahmen, Bereich Finanzen, allgemeine Stimmungsbilder
  - Alle Infos – im Roten Feld kommt wenig an
  - Goldene Regeln IT Sicherheit (auch zu finden unter <https://anleitungen.leuphana.de/doku.php/it-security/10grits/start>)
  - Kurze Vorträge / Vorstellungen aus andren Abteilungen (z.B. Personalrat)
  - Infos zur KI: Umgang und Gefahren



## 2. OFFENE THEMENRUNDE

- Am 1.7.24 findet von 8-16:30 Uhr beim DRK Ortsverband ein **Erste-Hilfekurs auf Englisch** statt. Anmeldung ist bis zum 15.6.24 möglich unter [erstehilfe@leuphana.de](mailto:erstehilfe@leuphana.de) oder direkt bei Antje Dietrich ([antje.dietrich@leuphana.de](mailto:antje.dietrich@leuphana.de)). Derzeit gibt es noch 8 freie Restplätze. Die Anmeldung ist für alle Mitarbeitenden offen.
- Neu hinzugekommene Doktorand\*innen, Postdocs, Stipendiat\*innen werden gebeten, sich bei **PURE** anzumelden (<https://www.leuphana.de/intranet/forschung/forschungsdatenbank/pure-arbeitshilfen.html>). Bei PURE handelt es sich um ein Forschungsinformationssystem. Zwecks Schulungsbedarf können Sie sich an Binh Long Duong ([binhlong.duong@leuphana.de](mailto:binhlong.duong@leuphana.de)) wenden.



## 2. OFFENE THEMENRUNDE

- Das **lunatic-Festival** feiert dieses Jahr 20. Jubiläum. Es findet am 31.05. und 01.06. auf dem Campus statt.
- Die **Gesunde Woche** findet vom 3.-7.6.24 statt. Es gibt noch freie Restplätze:  
[https://buchung.hochschulsport.leuphana.de/angebote/aktueller\\_zeitraum/\\_Gesunde\\_Woche\\_fuer\\_Beschaeftigte.html](https://buchung.hochschulsport.leuphana.de/angebote/aktueller_zeitraum/_Gesunde_Woche_fuer_Beschaeftigte.html)



### 3. AUSBLICK KOMMENDE VERWALTUNGSNETZWERKE

- Nächste Verwaltungsnetzwerk-Termine:
  - 13.06.24 10:00 Uhr
  - 08.08.24 10:00 Uhr
- Im den niedersächsischen Schulferien findet kein Verwaltungsnetzwerk 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.



## 4. PE-IMPULS: MEINE SOZIALKONTAKTE PFLEGEN

- Wir unterschätzen oft die Wirkung von sozialen Kontakten auf unser Leben
- Soziale Kontakte sind die Nummer 1 für ein langes und gesundes Leben
- Stresslevel sinkt, wenn wir wissen, dass wir in ein soziales Netzwerk eingebunden sind
- Wir ernähren uns meist besser, wenn wir zusammen essen, sind motivierter, Sport zu treiben, wenn wir gemeinsam Sport machen, wir schlafen tiefer, wenn wir uns nicht einsam fühlen
- Soziale Kontakte sind einer der wichtigsten Faktoren für Zufriedenheit
- Selbstliebe beinhaltet auch, sich mit Menschen zu umgeben, die uns gut tun
- Wir entwickeln Selbstliebe nicht nur aus uns heraus, sondern auch, indem wir anderen etwas Gutes tun. Die anderen freuen sich meist darüber und bringen uns ihrerseits Liebe entgegen. Auf diese Art und Weise können wir auch Selbstliebe aufbauen.



## 4. PE-IMPULS: MEINE SOZIALKONTAKTE PFLEGEN

- Wer tut mir gut? Wie fühle ich mich bei wem?

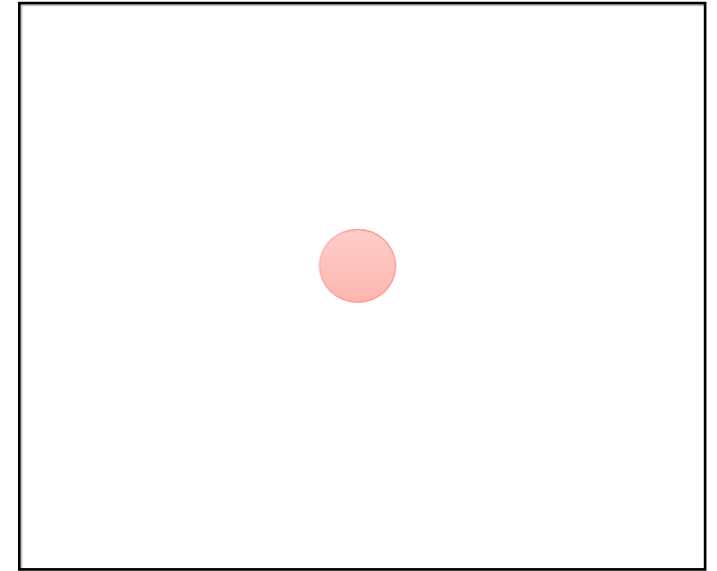
- Übung:

Bei wem bemerke ich Freude, Aufatmen,

Entspannung, Liebe, Mitgefühl, Wärme, Nähe, Sympathie?

Notieren Sie die Namen dieser Personen in dem Feld um den Mittelpunkt,  
der Sie repräsentiert

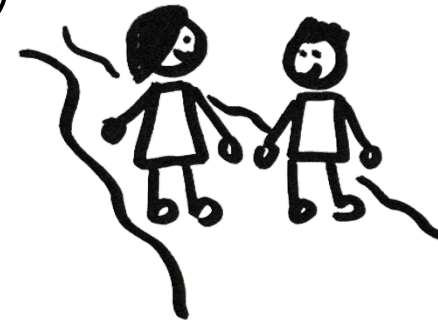
Ordne Sie sie je nach Nähegefühl an: Wenn Sie sich der Person nahe fühlen,  
befindet sich die Person näher bei Ihnen, bei schwacher Ausprägung platzieren Sie sie weiter  
entfernt von Ihnen.





## 4. PE-IMPULS: MEINE SOZIALKONTAKTE PFLEGEN

- Bonus: Schreiben Sie jetzt einer Person aus Ihrem engeren Umfeld per Handy eine Nachricht, in der Sie die Beziehung wertschätzen / sich für die Beziehung bedanken
- Eine entspannte Zeit mit anderen genießen
  - Prinzip Hygge auf Treffen von Familie/Freunden anwenden
  - Hyggelige Treffen: Tradition skandinavische Länder
  - Dänemark ist eines der glücklichsten Länder der Welt
  - Prinzip Hygge
    - Jede\*r trägt etwas bei zum Treffen (Gastgeber\*in bereitet nicht alles vor)
    - Geht darum zur guten Stimmung und gute Zeit verbringen beizutragen
    - Keine\*r ragt heraus, alle sind auf Augenhöhe
    - Niemand baut den eigenen Selbstwert darauf auf, herauszuragen



# 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>

