

VERWALTUNGSNETZWERK

13.06.2024

Themen dieses Verwaltungsnetzwerks:

- Vorstellung neue Kolleg*innen
- Vorstellung Universitätskommunikation (Dr. Markus Lemmens)
- Start des Führungsdialogs, Recap Gesunde Woche (Nicole Woltmann)
- Offene Themenrunde
- PE-Impuls: Kraft- und Entwicklungsorte in der Natur (Nicole Woltmann)

→ VERWALTUNGSNETZWERK // Nicole Woltmann



LEUPHANA
UNIVERSITÄT LÜNEBURG

1. VORSTELLUNG NEUE KOLLEG*INNEN

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

Jolene Hemme-Homann

Universitätssportzentrum

Universitätsallee, Raum N.N.

jolene.hemme-homann@leuphana.de



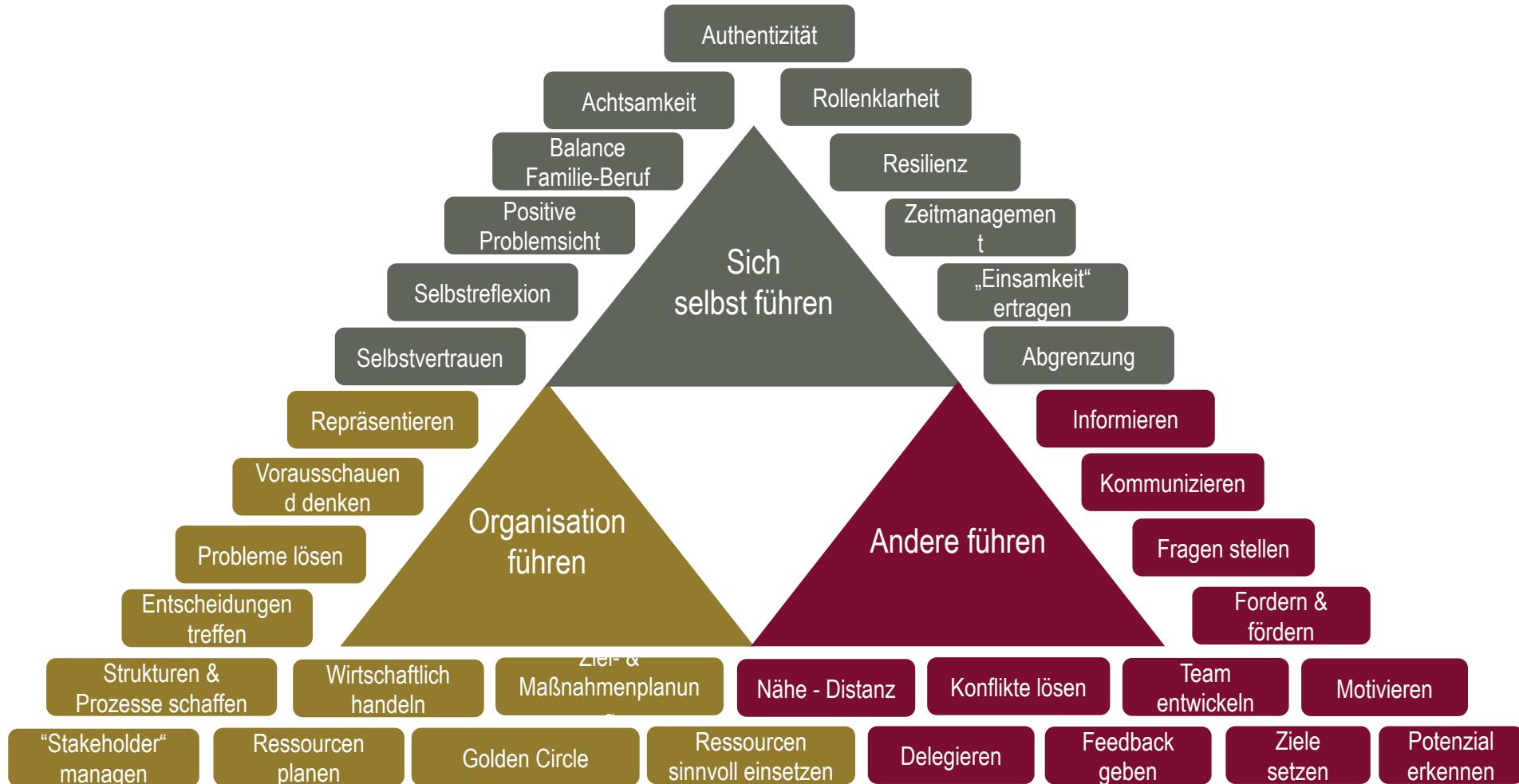
2. START DES FÜHRUNGSDIALOGS (NICOLE WOLTMANN)

- **Bedarfsorientiertes Angebot** (kein „klassischer Werkzeugkoffer Führung“)
 - fachliche Impulse, Reflexion & Austausch für spezifische Herausforderungen (PE / Externe Impulsgeber*innen)
 - Raum für Weitergabe/Austausch von Erfahrungen/Expertise
 - „stimmige Lösungsansätze“ einzeln und in der Gruppe erarbeiten
 - “Kollegiale Beratungs-Routine“ einüben und etablieren
- **Methodischer Rahmen:** Eigenverantwortung, gemeinsame Gestaltung der Programm-INHALTE
 - Modulares Programm: Gesamt-Laufzeit von ca. 2 Jahren mit ca. 10 halbtägigen Terminen über Laufzeit
 - ca. 50 Führungskräfte in 5 kollegiale Beratungsgruppen



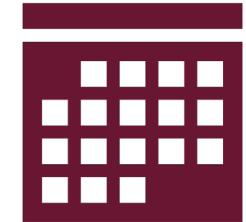
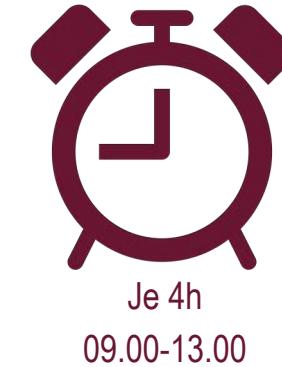
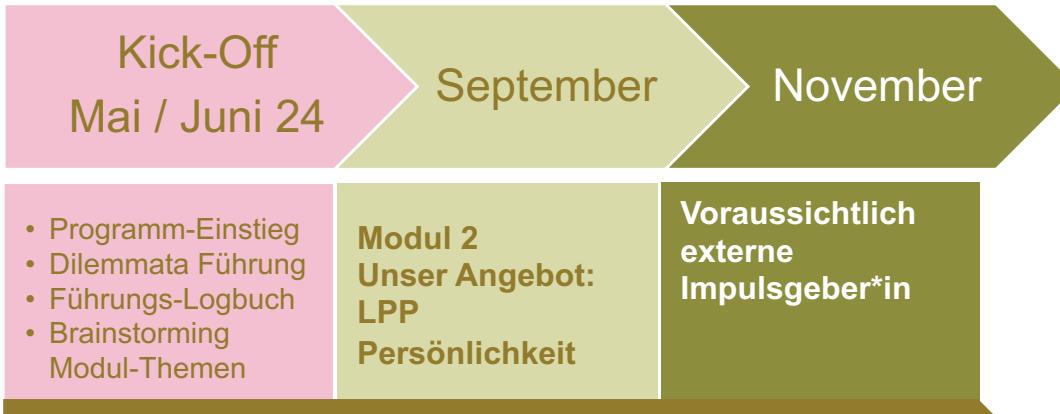
2. START DES FÜHRUNGSDIALOGS (NICOLE WOLTMANN)

– Handlungsfelder Führung: mögliche Modul-Themen



2. START DES FÜHRUNGSDIALOGS (NICOLE WOLTMANN)

2024



2025



2025



3. RECAP GESUNDE WOCHE 03.-07.06.24 (NICOLE WOLTMANN)

MONTAG, 3.6.24	DIENSTAG, 4.6.24	MI 5.6.24	DONNERSTAG, 6.6.24	FREITAG, 7.6.24
Männergesundheit im Fokus 09:30-10:30 Online-Impuls			Back-Check & EMG-Muskeltonus messung 09:00-16:00 15 min Beratungs-Termin in Präsenz	Wechseljahre am Arbeitsplatz: Tabuthema? 10:00-11:00 Online-Impuls
Willkommen Gelassenheit - Stressprävention für Eltern 11:00-12:00 Online-Impuls	Fahrradcodierung von der Polizei 11:30-14:30 30 min Beratungs-Termin in Präsenz		Selbstfürsorge für Pflegende Angehörige 10:00-12:00 Präsenz-Workshop	Zyklusbasiertes Training 10:30-12:00 Präsenz-Workshop
Boulder-Workshop 15:00-16:30 Outdoor-Sport	After Work Event ab 16:00 Outdoor-Sport und Grillen		Der Trauer am Arbeitsplatz begegnen 12:00-13:00 Präsenz-Workshop	Paddelreife 14:30-15:30 Outdoor-Sport

Schnupperwoche im Beschäftigungssport 3. bis 7.6.24

Legende

■ Präsenz-Termin

■ Outdoor-Sport

■ Online-Impuls



3. RECAP GESUNDE WOCHE 03.-07.06.24: ANMELDUNGEN (NICOLE WOLTMANN)

Tag	Titel	Anmeldungen/ Plätze insgesamt
03.06.24	Männergesundheit im Fokus	6/100
03.06.24	Stressprävention für Eltern	22/100
03.06.24	Boulderworkshop	3/8
04.06.24	Codierung von Fahrrädern	34/36
06.06.24	Selbstfürsorge für Pflegende Angehörige	7/14
06.06.24	Zyklusbasiertes Training	10/25
06.06.24	Der Trauer am Arbeitsplatz begegnen	16/16
06.06.24	Back-Check	25/25
06.06.24	EMG-Muskeltonusmessung	25/25
06.06.24	Paddelreife	14/20
07.06.24	Wechseljahre am Arbeitsplatz: Tabuthema?	18/100

- Wir freuen uns über das Ausfüllen der Evaluation, wenn Sie an einer Veranstaltung teilgenommen haben, für Verbesserungen bzw. Planung ähnlicher/ neuer Angebote
- Wenn Sie weiteres Feedback zur Gesunden Woche haben, dann melden Sie sich gerne bei Nicole Wolmann.



4. VORSTELLUNG UNIVERSITÄTSKOMMUNIKATION (DR. MARKUS LEMMENS)

- Dr. Markus Lemmens stellte sich als **Leitung der Universitätskommunikation** vor. Die Universitätskommunikation bietet mit einem engagierten Team den Mitgliedern der Universität Unterstützung für das Marketing und die Kommunikation ihrer Veranstaltungen, Projekte, Einrichtungen usw.
- Hervorzuheben für das Verwaltungsnetzwerk ist, dass die Universitätskommunikation sowohl akademisches als auch MTV-Personal aller Bereiche unterstützt. Auch die **Leuphana als Arbeitsort** soll stärker in den Fokus der Kommunikation rücken (z.B. über Video, Magazin).
- Die Universitätskommunikation wird zukünftig noch stärker die unterschiedlichen **externen Zielgruppen** der Universität unter die Lupe nehmen und die Leuphana auch stärker in der Region positionieren. So ist zum Beispiel eine weitere Kooperation mit der Lüneburger Landeszeitung angedacht.



4. VORSTELLUNG UNIVERSITÄTSKOMMUNIKATION (DR. MARKUS LEMMENS)

- Auch in der **internen Kommunikation** möchte die Universitätskommunikation Ihr Ansprechpartner sein. Senden Sie uns gerne Hinweise, worüber wir intern berichten können, zum Beispiel wie wir in verschiedenen Bereichen arbeiten, von wem Sie sich ein Porträt wünschen, was gut läuft, welche interessanten Kooperationen es gibt. Die Universitätskommunikation interessiert sich auch für die „kleinen“ Geschichten des Arbeitsalltags und wird diese gemeinsam mit Ihnen zu einer ansprechenden Story gestalten.
- Um Ihre Anfragen systematisch erfassen und noch verlässlicher bearbeiten zu können, gibt es momentan auf den Seiten der Universitätskommunikation ein **Ticketsystem** in einer Testphase (bis August 2024). Nutzen Sie gerne dieses Support-Tool für Ihre Anfrage unter:
<https://www.leuphana.de/intranet/kommunikation.html>
- Veranstaltungshinweis: Die Universitätskommunikation organisiert am Mittwoch, **19.06.24 17:00 Uhr im Klippo** einen **Fußballabend** zum EM-Spiel Deutschland – Ungarn mit Hintergrund-Impuls „Science behind Soccer 2024“ und der Verlosung eines EM-Fußballs (Getränke auf Selbstzahler-Basis). Mehr Infos im angehängten Flyer.



5. OFFENE THEMENRUNDE: TIME OUT 30 MINUTEN FÜR ARBEIT & GESUNDHEIT

- Folgende telefonische Kurzveranstaltungen sind bei Time Out demnächst geplant:
 - 13. Juni 2024 13:00 Uhr Schwierige Gespräche erfolgreich führen – kollegial, in der Hierarchie oder im Kund:innen-Kontakt mit Franz Wirtz
 - Di 09. Juli 2024 12:00 Uhr Perfektionismus bei der Arbeit – Fluch oder Segen? mit Dr. Monique Mohr
 - Mo 05. August 2024 13:00 Uhr Bedeutung der Stimme für den Berufsalltag mit Jan Appel
 - Mi 18. September 2024 13:00 Uhr Umgang mit Kolleg:innen, die nach langer psychischer Erkrankung an den Arbeitsplatz zurückkehren mit Julia Thomas
- Mehr Infos zu den Terminen und zur Einwahl unter: <https://www.beratungsservice-gesundheitsmanagement.de/time-out>



6. PE-IMPULS: KRAFT- UND ENTWICKLUNGSORTE IN DER NATUR

- Naturlandschaften können uns zur persönlichen Weiterentwicklung inspirieren und als Kraftorte zum Schöpfen von Energie dienen:
 - Natur bietet eine tiefgehende Verbindung zu den natürlichen Zyklen und Rhythmen des Lebens, was hilft, innere Balance und Harmonie zu finden
 - Naturlandschaften bieten eine ruhige und friedliche Umgebung, die es ermöglicht, Stress abzubauen und mentale Klarheit zu gewinnen
 - Die Vielfalt und Schönheit der Natur regen an, neue Perspektiven zu entdecken und kreative Lösungen für persönliche Herausforderungen zu finden



6. PE-IMPULS: KRAFT- UND ENTWICKLUNGSORTE IN DER NATUR - STRAND



- **Metapher:** Strand steht für unendliche Weite und die ständige Veränderung. Die Wellen, die kommen und gehen, symbolisieren die Zyklen des Lebens. Der Übergang zwischen Wasser und Sand kann als Metapher für Übergänge im Leben und die Balance zwischen verschiedenen Zuständen stehen.
- **Entwicklungsfragen**, mit denen ich an den Strand gehen kann: Vor welchen Übergängen stehe ich gerade? Was möchte ich in meinem Leben loslassen und was neu beginnen?



6. PE-IMPULS: KRAFT- UND ENTWICKLUNGSORTE IN DER NATUR - STRAND



- **Barfuss-Achtsamkeitsübung am Wellensaum:** Gehen Sie barfuß entlang des Übergangs zwischen Wasser und Sand. Spüren Sie den Wechsel zwischen nassem und trockenem Sand, die Temperaturunterschiede und die verschiedenen Texturen. Lassen Sie bei jedem Schritt bewusst Gedanken los, die Sie belasten, und nehmen Sie neue, positive Gedanken auf. Achten Sie darauf, wie das Wasser Ihre Füße umspült und wieder freigibt, wie ein symbolischer Akt des Loslassens und Neubeginns.



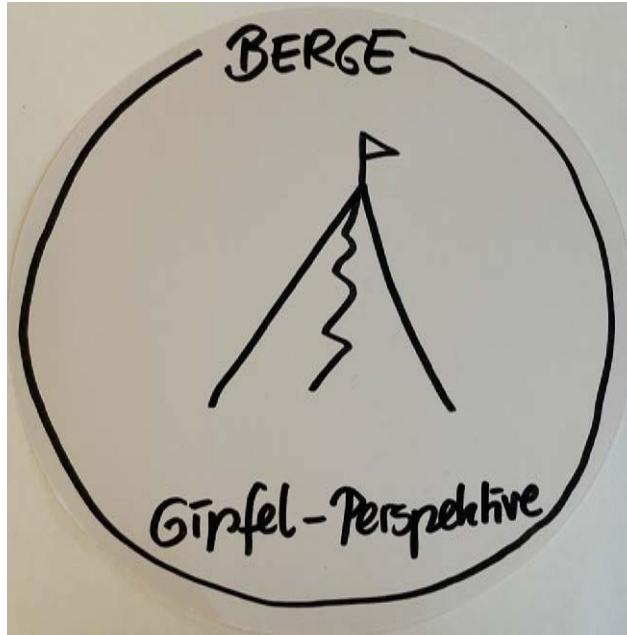
6. PE-IMPULS: KRAFT- UND ENTWICKLUNGSORTE IN DER NATUR - BERGE



- **Metapher:** Die Berge stehen für Erhabenheit und eine neue Perspektive. Von oben betrachtet bekommen Dinge noch einmal eine andere Bedeutung. Von oben sieht man das große Ganze. Berge symbolisieren Stärke, Beständigkeit und die Herausforderung, die sie darstellen, um sie zu erklimmen.
- **Entwicklungsfragen**, mit denen ich in die Berge gehen kann: Wie sieht mein Thema von einer neuen Perspektive aus? Wie passen meine Ziele zum Großen Ganzen?



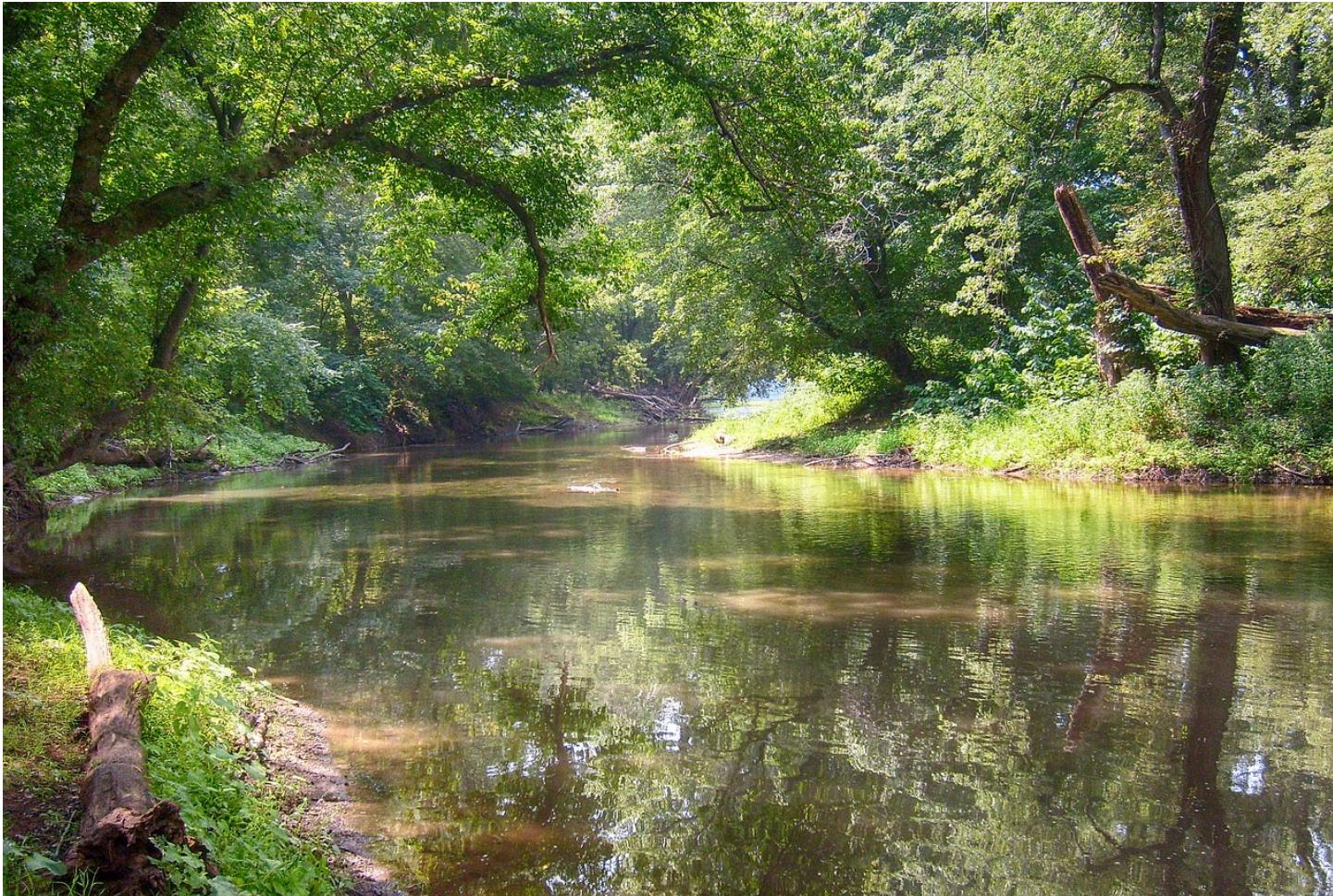
6. PE-IMPULS: KRAFT- UND ENTWICKLUNGSORTE IN DER NATUR - BERGE



- **Gipfel-Perspektive:** Wandern Sie zu einem Aussichtspunkt oder Berggipfel. Nehmen Sie ein Thema bzw. eine Herausforderung mit sich auf den Weg. Wenn Sie oben angekommen sind, atmen Sie tief ein und aus, während Sie die Aussicht genießen. Lassen Sie Ihre Gedanken schweifen und betrachten Sie Ihre Herausforderung von oben. Welche anderen Sichtweisen auf das Thema sind noch möglich? Spüren Sie die Erhabenheit und Stärke des Berges in sich. Wie verändert sich Ihre Herausforderung in der Betrachtung des Großen und Ganzen.



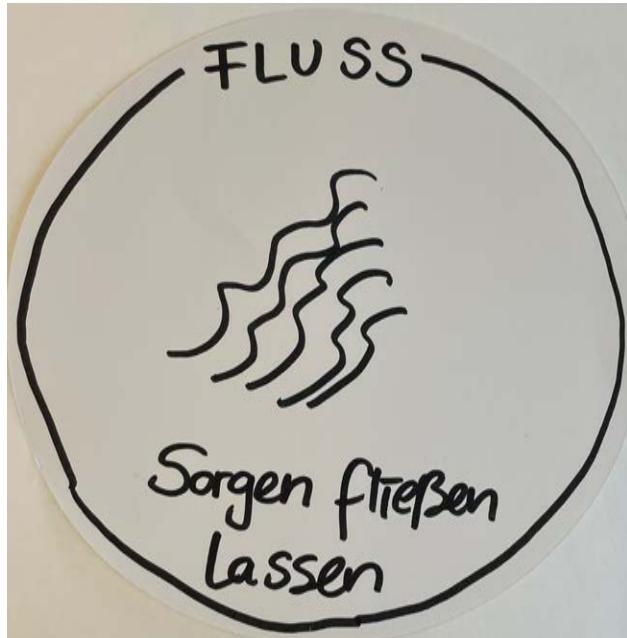
6. PE-IMPULS: KRAFT- UND ENTWICKLUNGSORTE IN DER NATUR - FLUSS



- **Metapher:** Der Fluss symbolisiert den kontinuierlichen Fluss des Lebens und die Fähigkeit, Hindernisse zu überwinden und Schwierigkeiten ziehen zu lassen. Fließendes Wasser steht für Reinigung und Klarheit, es nimmt Altes mit sich und bringt Frische.
- **Entwicklungsfragen**, mit denen ich an den Fluss gehen kann: Wie kann ich im Fluss bleiben? Wie kann ich Sorgen ziehen lassen?



6. PE-IMPULS: KRAFT- UND ENTWICKLUNGSORTE IN DER NATUR - FLUSS



- **Übung Sorgen fließen lassen:** Setzen Sie sich an einen ruhigen Platz am Ufer eines Flusses. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf das Rauschen des Wassers. Atmen Sie tief ein und aus und lassen Sie Ihre Gedanken wie das Wasser fließen. Stellen Sie sich vor, wie der Fluss Ihre Sorgen und Hindernisse mit sich nimmt.



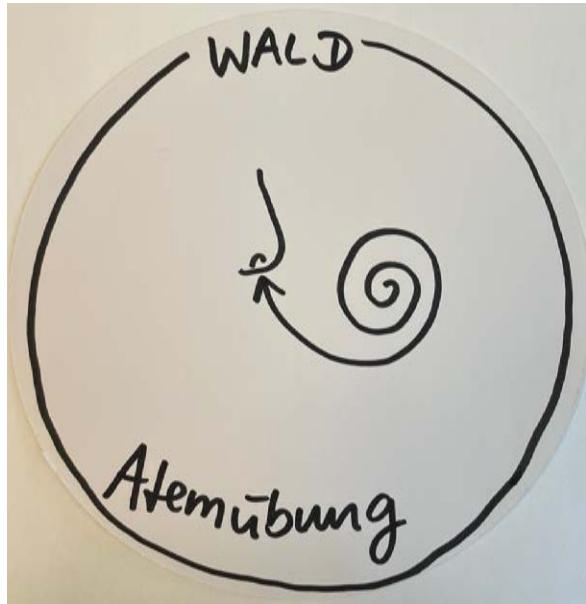
6. PE-IMPULS: KRAFT- UND ENTWICKLUNGSORTE IN DER NATUR - WALD



- **Metapher:** Der Wald steht für das Wachstum und die Verbindung aller Lebewesen. Er bietet Schutz und Ruhe. Die Vielfalt des Waldes symbolisiert Lebendigkeit und die ständige Erneuerung der Natur.
- **Entwicklungsfragen**, mit denen ich in den Wald gehen kann: Wie kann ich in meinem Leben mehr Ruhe und innere Balance finden?



6. PE-IMPULS: KRAFT- UND ENTWICKLUNGSORTE IN DER NATUR - WALD



- **Atemübung:** Gehen Sie in den Wald und suchen Sie sich einen ruhigen Platz. Schließen Sie die Augen und nehmen Sie die Geräusche des Waldes wahr. Atmen Sie tief ein, spüren Sie die frische Luft und den Duft der Bäume. Atmen Sie langsam aus und lassen Sie dabei alle Anspannungen los. Wiederholen Sie dies für einige Minuten und stellen Sie sich vor, wie Sie mit jedem Atemzug mehr Ruhe und Balance in sich aufnehmen.



6. PE-IMPULS: KRAFT- UND ENTWICKLUNGSORTE IN DER NATUR – FANTASIEREISE STRAND

- Setze dich bequem hin, schließe deine Augen und atme tief ein und aus. Lass deinen Atem ruhiger und gleichmäßiger werden. Stell dir vor, du stehst an einem Strand. Die Sonne scheint warm auf deine Haut, und ein sanfter Wind streichelt dein Gesicht.
- Du bist barfuß und spürst den weichen Sand unter deinen Füßen. Mit jedem Schritt sinken deine Füße ein wenig in den Sand, der angenehm kühl und nachgiebig ist. Spüre, wie der Sand sich an deine Haut schmiegt und dich willkommen heißt.
- Langsam gehst du zum Saum des Wassers, wo die Wellen den Sand sanft umspülen. Das Wasser ist erfrischend und belebt deine Sinne. Spüre, wie das Wasser deine Füße umhüllt und mit jeder Welle ein wenig höher steigt, um dann wieder zurückzufließen. Du befindest dich genau an der Grenze, an dem Übergang zwischen Wasser und Land.
- Atme tief ein und aus. Mit jedem Atemzug lässt du mehr und mehr los. Stell dir vor, wie das Wasser deine Sorgen und Belastungen mit sich nimmt. Jedes Mal, wenn eine Welle kommt und wieder zurückfließt, nimmst du bewusst einen Gedanken oder ein Gefühl, das du loslassen möchtest, und übergibst es dem Meer. Beobachte, wie es fortgetragen wird, weg von dir, hin zu der unendlichen Weite des Meeres.



6. PE-IMPULS: KRAFT- UND ENTWICKLUNGSORTE IN DER NATUR – FANTASIEREISE STRAND

- Spüre, wie leicht und frei du dich fühlst, je mehr du loslässt. Der Sand unter deinen Füßen gibt dir Halt, und das Wasser erfrischt und erneuert dich. Du fühlst dich gereinigt und befreit, bereit für Neues.
- Nun richte deinen Blick nach vorne und begrüße die neuen Möglichkeiten und Chancen, die vor dir liegen. Stell dir vor, wie du mit jedem Schritt, den du am Strand machst, neue positive Energien und Gedanken aufnimmst. Das Wasser, das sanft deine Füße umspült, bringt Frische und Erneuerung, während der Sand dir Stabilität und Sicherheit gibt.
- Atme noch einmal tief ein und aus. Nimm diese positiven Gefühle und Gedanken in dich auf und lass sie in deinem Herzen und Geist verankern. Spüre die Ruhe, die Klarheit und die neue Kraft, die in dir wächst.
- Kehre langsam zurück in den Raum, in dem du dich befindest. Bewege deine Finger und Zehen, strecke dich sanft und öffne deine Augen, wenn du bereit bist. Nimm das Gefühl von Leichtigkeit und Erneuerung mit in deinen Alltag und erinnere dich daran, dass du jederzeit an diesen Strand zurückkehren kannst, um loszulassen und Neues zu begrüßen.



7. AUSBLICK KOMMENDE VERWALTUNGSNETZWERKE

- Nächster Verwaltungsnetzwerk-Termin:
 - 08.08.24 10:00 Uhr
 - In den niedersächsischen Sommerferien 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.



KONTAKT

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

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

