

### 3. RHEINLAND-PFALZ OFFICE DAY 2017

-Berufsbezogene Fortbildung im dienstlichen Interesse aller Hochschulsekretariate-

Durch Netzwerke gemeinsam Horizonte erweitern – mit diesem Motto lädt das Sekretariate-Netzwerk der TU Kaiserslautern zu interessanten Vorträgen und Workshops ein. Aktuelle Informationen und Erfahrungsberichte bringen neue Ideen und Synergien hervor, die wir mit in den Büroalltag nehmen können.

- Datensicherheit in der Praxis: Wie funktioniert eigentlich E-Mail und wie sicher ist dieses Kommunikationsmittel?
- Respektvoller Umgang miteinander: Konflikte konstruktiv begegnen, Aggressionen eindämmen, Strategien entwickeln.
- Impulse für effektives Stressmanagement: „Stress lass´ nach!“ Lösungsansätze für eine gezielte Selbstveränderung.
- Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz: Was hat es mit „Smoothies“ und „Brainfood“ auf sich? Hintergrundwissen, um gesunde Lebensmittel einfach und schnell in den Büroalltag zu integrieren.

„Auch viele kleine Steine können eine Lawine ins Rollen bringen.“  
(Verfasser: unbekannt)

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Die Teilnahme gilt für Sekretärinnen und Sekretäre der TU Kaiserslautern als Dienstzeit.

|                 |  |
|-----------------|--|
| Tagungsort:     | TU Kaiserslautern, Rotunde, Geb. 57, Erwin-Schrödinger-Straße, 67663 Kaiserslautern<br><a href="#">(TU-Lageplan)</a> |
| Anmeldung:      | Per <a href="#">Anmeldeformular</a>  |
| Anmeldeschluss: | 17.07.2017   |
| Tagungsbeitrag: | 15,00 € - inklusive Verpflegung<br>(Eine Erstattung ist leider nicht möglich)  |

### 3. RHEINLAND-PFALZ OFFICE DAY 2017

**Durch Netzwerke gemeinsam Horizonte erweitern**

**Dienstag, 26.09.2017, 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr**

**Rotunde, Geb. 57, TU Kaiserslautern**



## Programm

|              |  |
|--------------|--|
| Ab 09:00 Uhr | Ankommen und Anmeldung (Geb. 57, Foyer)  |
| 10:00 Uhr    | Begrüßung und Eröffnung (Geb. 57, Rotunde)<br>durch ein Mitglied der Hochschulleitung, TU Kaiserslautern<br>Malu Dreyer, Ministerpräsidentin Rheinland-Pfalz<br>(Videobotschaft) |
| 10:20 Uhr    | Eröffnungsvortrag (Geb. 57, Rotunde)<br>Rosi Wollscheid, SNW Universität Trier<br>„Durch Vernetzung Ideen und Synergien generieren“  |
| 10:45 Uhr    | Workshops 1-4 (Geb. 57, Seminarräume)  |
| 12:00 Uhr    | Fototermin   |
| 12:30 Uhr    | Mittagspause (Geb. 57, Foyer) mit freien Angeboten   |
| 13:30 Uhr    | Workshops 1-4 (Geb. 57, Seminarräume)  |
| 14:45 Uhr    | Pause  |
| 15:00 Uhr    | Bilanz, Berichte aus den Workshops und Ausblick,<br>Verabschiedung (Geb. 57, Rotunde)  |
| 16:00 Uhr    | Tagungsende  |

Während der gesamten Tagung steht ein Informationsstand zum Thema „Brainfood“ mit fundierter Fachberatung der Firma Sonja Habermann Gesundheitstraining-Ernährung im Auftrag der Techniker Krankenkasse zur Verfügung. Brainfood heißt: Mit der richtigen Lebensmittelauswahl, und somit der optimalen Nährstoffzufuhr, die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis stärken. Dadurch wird die Leistungskurve, Stimmung, Stressresistenz und Belastbarkeit positiv beeinflusst.

## Workshops

Alle Workshops finden am Vormittag und noch einmal am Nachmittag statt. Wählen Sie bitte auf dem Anmeldeformular zwei Workshops aus und benennen Sie eine Alternative für den Fall, dass einer der Workshops Ihrer Wahl überbucht ist. Es gibt eine Begrenzung der Teilnehmenden.

1. [Datensicherheit in der Praxis: Wie funktioniert eigentlich E-Mail und wie sicher ist die elektronisch versandte Post?](#)  
Michael Neufing, Fachinformatiker, Regionales Hochschulrechenzentrum, TU Kaiserslautern
2. [Respektvoller Umgang miteinander: Konflikte konstruktiv begegnen, Aggressionen eindämmen, Strategien entwickeln](#)  
Dr. Cornelia Rövekamp, Stabsstelle Integration der Geschlechterperspektive in die Fachbereiche, TU Kaiserslautern
3. [Impulse für effektives Stressmanagement: „Stress lass´ nach!“ Lösungsansätze zur gezielten Selbstveränderung](#)  
Dr. Isa Dorothe Eckstein, Fachgebiet Pädagogik/DISC, TU Kaiserslautern
4. [Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz: Smoothie-Rezepte in Kleingruppen selbst herstellen und verkosten, Hintergrundwissen](#)  
Sonja Habermann, Gesundheitstrainerin für Ernährung im Auftrag der Techniker Krankenkasse

### **Freie Angebote in der Mittagspause**

- a) Führung auf die Aussichtsplattform des Verwaltungsgebäudes (13. Etage). Genießen Sie den Panoramablick über den Campus.
  - b) Führung durch den Kräutergarten des Botanischen Gartens der TU Kaiserslautern. Erleben Sie die aromatische Welt der Duftkräuter.
  - c) Pausenexpress (Bewegungs- und Entspannungsprogramm am Arbeitsplatz), UNISPORT, TU Kaiserslautern
- Die Angebote a) und b) stehen nur einer begrenzten Personenanzahl zur Verfügung. Bitte kreuzen Sie Ihre Wahl auf dem Anmeldeformular an. Die Teilnehmer werden nach Anmeldungseingang berücksichtigt.