



Halbjahresprogramm

1. Oktober 2018
bis 31. März 2019

Oktober 2018

1. Oktober 2018 bis 4. Februar 2019

wöchentlich jeweils montags in der Zeit 8.30-10.00 Uhr – Raum DM 131

PORTA NR. 2901

Französisch Auffrischkurs

Dieser Sprachkurs dient hauptsächlich der Auffrischung, aber auch Verbesserung Ihrer französischen Kenntnisse. Es werden Grammatikthemen aufgefrischt sowie gezielt Vokabeln eingeübt und wiederholt, die etwa dem B1-Niveau des GER entsprechen. Dabei liegt der Fokus auf dem Thema Konversation, sowohl mündlich wie auch schriftlich.

Referentin: Petra Lichter, Trier

Zielgruppe: Alle interessierten Mitarbeiter/-innen

Voraussetzungen: Mittlere Vorkenntnisse der französischen Sprache

10. Oktober 2018 – 9.00-16.00 Uhr – Gästeraum

PORTA-Nr. 2682

Moderne Umgangsformen für Auszubildende

(im ersten Lehrjahr)

Dieses Seminar schlägt eine Brücke von Elternhaus und Schule zur Berufswelt. Die Teilnehmenden erhalten in diesem Training zahlreiche praktische Tipps für ihr Auftreten. Praxisorientierte Übungen, Rollenspiele und Feedback stehen dabei im Vordergrund. Themen von A wie Anklopfen bis Z wie Zuhören zeigen den Teilnehmern/-innen, wie sie souverän und zielorientiert den Weg zum Erfolg meistern. Die Auszubildenden erlangen mehr Selbstbewusstsein und bewegen sich sicher im Berufsalltag.

Zielgruppe: Auszubildende im ersten Lehrjahr

Leitung: Manuela Borella, Borella Image Consulting, Saarlouis

10. Oktober 2018 bis 10. April 2019

wöchentlich mittwochs 12.00-12.30 Uhr – Spiegelfoyer im Hochschulsport

Fit am Arbeitsplatz (ohne Anmeldung in Porta)

Die in den Arbeitsalltag integrierte Bewegung verbessert in der Regel die Konzentrationsfähigkeit in der zweiten Tageshälfte. Mögliche Bewegungsdefizite werden gemildert, wodurch sich verschiedene Beschwerden oder Krankheitsbilder verbessern können (z.B. Rücken- und Kopfschmerzen, Stress).

Zielgruppe: Alle interessierten Mitarbeiter/-innen

Leitung: Dr. Elisabeth Reis und Christoph Heib (im Wechsel), Universität Trier

23. Oktober 2018 – 9.00-16.30 Uhr – Gästeraum

PORTA-Nr. 2649

Familiengerecht führen

Im Rahmen eines Workshops für Führungskräfte wollen wir die Teilnehmer/-innen dafür sensibilisieren, die Vereinbarkeit von Beruf und Familie nicht nur als eigene Herausforderung zu sehen, sondern tatsächlich als Teil der eigenen Führungsaufgabe anzunehmen. Es geht um Kernkompetenzen für die Umsetzung einer familiengerechten Führung, die Frage, wie familiengerechte Führung in der eigenen Führungsarbeit verankert werden kann und um Diskussion und Erfahrungsaustausch zum Thema.

Zielgruppe: Alle Führungskräfte, insbesondere frühere Teilnehmer/-innen der internen Entwicklungsreihen

Leitung: Beate Zink-Weinrich, Communicata Beratung, Entwicklung & Training, Herrenberg

24. Oktober 2018 bis 27. März 2019

wöchentlich jeweils mittwochs 9.00-10.30 Uhr – A 338

PORTA NR. 2793

English Conversation (B 2) für Wissenschaftler/-innen und Mitarbeiter/-innen

“What does it take to understand and talk to someone? First of all – some courage!” During this course, you will get the chance to talk and extend your vocabulary and improve your English skills. Even more, you will find out how easy it is to take up contact with others. Try out different methods and improve your communication skills in English!

Zielgruppe: Alle interessierten Mitarbeiter/-innen

Voraussetzungen: Gute Vorkenntnisse der englischen Sprache

Leitung: Kate Wolf, Saarbrücken

24. Oktober 2018 bis 27. März 2019

wöchentlich jeweils mittwochs 10.30-12.00 Uhr – A 338

PORTA NR. 2792

English Conversation (B 2) für nicht wissenschaftliche Mitarbeiter/-innen

“What does it take to understand and talk to someone? First of all – some courage!” During this course, you will get the chance to talk and extend your vocabulary and improve your English skills. Even more, you will find out how easy it is to take up contact with others. Try out different methods and improve your communication skills in English!

Zielgruppe: Alle nicht wissenschaftlichen Mitarbeiter/-innen

Voraussetzungen: Gute Vorkenntnisse der englischen Sprache

Leitung: Kate Wolf, Saarbrücken

November 2018

5. November 2018 – 9.00-16.30 Uhr – Gästeraum

PORTA-Nr. 2769

„Mit Druck und Stress umgehen und Konflikte lösen können“ für Teilnehmerinnen der modularen Fortbildungsreihe für Hochschulsekretariate

Konflikte sind unvermeidlich und normal, sie gehören zum Berufsalltag. Gründe für Konflikte können unklare Strukturen und missverständliche Verteilung von Aufgaben, eingeschränkte Weisungsbefugnis und mangelnde Akzeptanz bei Kollegen oder Mitarbeitern sein.

Im Seminar werden persönliche Stressfaktoren identifiziert und Strategien entwickelt, um Belastungen erfolgreich zu bewältigen.

Zielgruppe: Teilnehmer/-innen der 2. Auflage „Professionelles Management im Hochschulsekretariat“

Leitung: Hella Ackermann, Training und Coaching, St. Goar

6. November 2018 – 9.00-11.00 Uhr – Eingangshalle Bibliothek

PORTA-Nr. 2745

Bibliotheksführung PLUS (TURM)

Sie erfahren zunächst, welche Suchmöglichkeiten es im Bibliothekskatalog TRICAT gibt, wie Sie Medien in der Bibliothek finden können und wie die Ausleihe funktioniert. Im zweiten Teil geht es um Medienbestellungen. Mit der Einführung von TURM hat sich der Bestellvorgang von Medien (Bücher, Zeitschriften, Tageszeitungen u.ä.) stark verändert. Wir möchten Ihnen einige Tipps und Tricks beim Anlegen von Bedarfsmeldungen in TURM an die Hand geben. Sie erfahren Hintergründe für die Neuerungen und können die Beschaffer/-innen der UB persönlich kennenlernen und Ihre Fragen stellen.

Zielgruppe: Alle interessierten Mitarbeiter/-innen

Leitung: Dr. Gabriele Schwalbach und Stefan Müllenbruck, Universitätsbibliothek Trier

8. November 2018 – 10.00-12.00 Uhr – Campus II: Treffpunkt:

Haupteingang Flachtrakt – Drehtür

PORTA-Nr. 2746

Entdeckungstour Campus II

Der heutige Campus II war ursprünglich ein französisches Militärhospital, welches im Jahr 1993 von den Franzosen aufgegeben wurde. Nach einer umfangreichen Sanierung wird es nun von der Universität genutzt. Heute lernen hier unter anderem die Studierenden der Fachbereiche Geowissenschaften, Informatik und Wirtschaftsinformatik.

Viele Geschichten und Anekdoten ranken sich um dieses histo-

rische Gebäude. Neben einem Blick zurück in die Vergangenheit erfahren Sie auch mehr über die heutige Nutzung der ehemaligen Pathologie, Katakomben und Kapelle.

Zielgruppe: Alle interessierten Mitarbeiter/-innen

Leitung: Stephan Thomm, Universität Trier

13. November 2018 – 10.00-12.00 Uhr – Gästeraum

PORTA-Nr. 1876

Workshop „Ergonomie am Arbeitsplatz“

Fast alle Arbeitsplätze an der Universität Trier sind heute mit einem Bildschirm ausgestattet, vor dem man sitzt. Während dieser Zeit werden Augen und Rücken stark beansprucht.

In diesem Workshop bekommen Sie Tipps und Tricks gezeigt, wie Sie der Verspannung von Rücken- und Nackenmuskulatur vorbeugen können. Häufig können mit der richtigen Sitzposition auch Augenbeschwerden und Kopfschmerzen vermieden werden. Lernen Sie in diesem zweistündigen Workshop, wie Sie die Ergonomie am Arbeitsplatz verbessern können und damit ihr Wohlbefinden steigern.

Zielgruppe: Alle interessierten Mitarbeiter/-innen

Leitung: Alexander Bickert, Fachkraft für Arbeitssicherheit der Universität Trier

22. November 2018 – 10.00-12.00 Uhr – Gästeraum

PORTA-Nr. 1777

Überblick für neue Mitarbeiter/-innen der Universität Trier

Diese Veranstaltung soll den Einstieg in die neue Arbeitstätigkeit erleichtern und Gelegenheit geben, andere Kollegen und Kolleginnen sowie deren Tätigkeitsbereiche kennenzulernen. Es werden häufige Fragen zur Universitätsstruktur, zu den verschiedenen Bereichen und zu Arbeitsabläufen zwischen unterschiedlichen Stellen angesprochen.

Zielgruppe: Alle neu eingestellten Mitarbeiter/-innen

Leitung: Dr. Ulrike Graßnick, Kanzlerin der Universität Trier

28. November 2018 – 9.00-16.00 Uhr – Gästeraum

PORTA-Nr. 2740

Digitaler Stress

Stressbelastungen bei der Arbeit entstehen heute auch durch veränderte Arbeitsbedingungen, die die Digitalisierung mit sich gebracht hat. Beschleunigung, Arbeit über Zeitzonen hinweg, verdichtete und flexible Arbeit sowie die Anforderung, ständig Neues zu lernen, sind eine mögliche Quelle für Stress. Eine andere Quelle kann der persönliche Lebensstil jedes Einzelnen sein, sowie bestimmte Verhaltensgewohnheiten im Umgang mit digitalen Medien. In diesem Seminar lernen Sie, wie chronischer

Stress entsteht und welche Rolle digitale Arbeitsmedien dabei spielen. Sie lernen, die Warnzeichen für zu hohe Stressbelastung kennen und lernen alles über digitale Resilienz, die zum Ziel hat, dass Sie den Stress auf Dauer gut ausgleichen können, um leistungsfähig und gesund zu bleiben.

Zielgruppe: Alle nicht wissenschaftlichen Mitarbeiter/-innen

Leitung: Dr. Schonert-Hirz, Berlin

Januar 2019

9. und 10. Januar 2019 – 9.00-16.00 Uhr – externer Veranstaltungsort

PORTA-Nr. 2710

Professionell mit Konflikten umgehen

Weil Konflikte die Beteiligten häufig daran hindern, ihre eigentlichen Aufgaben zu erledigen und die angestrebten Ziele zu erreichen, soll das Seminar dazu dienen, die Teilnehmenden dahingehend zu sensibilisieren, Konfliktsituationen mit Vorgesetzten, Mitarbeiter/-innen, Kolleginnen und Kollegen sowie mit Kunden frühzeitig zu erkennen. Es werden Strategien reflektiert, mit deren Hilfe sich Konflikte deeskalieren lassen und der weitere Umgang miteinander konstruktiv beeinflusst wird. Es wird Distanzfähigkeit in Situationen trainiert, in denen man selbst in Konflikte verwickelt ist und vorgestellt, wie man als allparteilicher Dritter zwischen Konfliktpartnern vermitteln kann.

Zielgruppe: Alle Führungskräfte, insbesondere frühere Teilnehmer/-innen der internen Entwicklungsreihen

Leitung: Beate-Zink-Weinrich, Communicata Beratung, Entwicklung & Training, Herrenberg

Februar 2019

19. Februar 2019 – 9.00-12.30 Uhr – Gästeraum

PORTA-Nr. 2796

Briefe mit Pfiff – Korrespondenz modern und prägnant formuliert

Der Korrespondenzstil hat sich in den letzten Jahren wesentlich verändert. In diesem Workshop bringen Sie Ihr Wissen auf den neuesten Stand. Sie trainieren durch zahlreiche Übungen, wie Sie frischen Wind in verstaubte, eingefahrene Formulierungen bringen und die Texte leseorientiert und zugleich prägnant formulieren können. U.a. werden behandelt: Anfangs- und Schlussformulierungen, die korrekte Schreibweise nach der DIN 5008, die optische Wirkung, kurze Alltagstexte in neuem Stil.

Zielgruppe: Alle nicht wissenschaftlichen Mitarbeiter/-innen

Leitung: Martina Müll-Schnurr, Trainerin und Beraterin, Nußloch

19. Februar 2019 – 13.00-16:30 Uhr – Gästeraum

PORTA-Nr. 2666

Outlook, OneNote und andere starke Helfer – digitale Organisation und Ablage ganz praktisch

Im Workshop erhalten Sie Einblicke in Tipps und Tricks zur Nutzung von Outlook, One Note und weiteren Arbeitshilfen zur Aufgabenorganisation, z.B. zum Kanban-Board.

Zielgruppe: Alle nicht wissenschaftlichen Mitarbeiter/-innen

Leitung: Martina Müll-Schnurr, Trainerin und Beraterin, Nußloch

21. Februar 2019 – 9.00-16.00 Uhr – Gästeraum

PORTA-Nr. 2689

Stress lass' nach!

Dieses Seminar findet auf Empfehlung des Sekretärinnen-netzwerkes statt.

Wenn sich im Sekretariat die Arbeit türmt und das Emailpostfach überläuft, ist es Zeit für eine Tasse Kaffee. Kurz innehalten, sich zurücknehmen, Kopf frei bekommen... langfristig aber muss mit Stressbelastungen nachhaltig umgegangen werden. Zur Bewältigung, Vermeidung und Prävention von Stress im Arbeitsalltag bis hin zu einer persönlichen Work-Life-Balance dienen Methoden des personen- und bedingungsbezogenen Stressmanagements. Im Workshop werden gemeinsam Stressfaktoren identifiziert, Selbstreflexion geübt und effektive Lösungsansätze für eine gezielte Selbstveränderung diskutiert.

Zielgruppe: Alle nicht wissenschaftlichen Mitarbeiter/-innen

Leitung: Prof. Dr. Isa-Dorothe Eckstein, TU Kaiserslautern

März 2019

13. März 2019 – 9.00-16.00 Uhr – Gästeraum

PORTA-Nr. 2559

Augenschule

Im Zeitalter der Digitalisierung und der Medienvielfalt spielt die Funktionsfähigkeit unserer Augen eine immer größere Rolle. Die hohe und einseitige Belastung der Augen durch das Starren auf Smartphones, Tablets, Laptops und Bildschirme führt zu nachlassender Sehkraft und Ermüdungserscheinungen. In diesem Seminar lernen Sie Ihre Augen gesund zu halten und für die Herausforderungen des Alltags zu stärken. Ihre Sehfähigkeit wird gefördert, Ihre Augen lernen wieder aktiv zu sehen und Ermüdungserscheinungen werden verhindert. Ungenutzte Potenziale werden aktiviert und natürliches Sehen neu entdeckt. Das Seminar beinhaltet viele praktische Übungen für den Alltag.

Zielgruppe: Alle interessierten Mitarbeiter/-innen

Leitung: Christiane Stütz, Bildungsstützpunkt, Taunusstein

14. März 2019 – 9.00-16.30 Uhr – Gästeraum

PORTA-Nr. 2922

Brainfit – Leistungsfähigkeit und Regeneration

BrainFit ist ein Training zur Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit und mentalen Selbstbestimmung, bei gleichzeitig bewusst eingebauten Regenerationsphasen. Dies ermöglicht die Aktivierung von bisher ungenutzten Potenzialen, die Unterbrechung von negativen Denkstrukturen und die Erschaffung von neuen Pfaden in Ihrem Kopf. Ziel ist die Erfahrung einer neuen Denkflexibilität, die durch Aktivität und positive Informationsnahrung für Ihr Gehirn gefördert wird.

Zielgruppe: Alle nicht wissenschaftlichen Mitarbeiter/-innen

Leitung: Christiane Stütz, Bildungsstützpunkt, Taunusstein

20. März 2019 – 9.00 bis 16.00 Uhr – Gästeraum

PORTA Nr. 2929

Alternativ

26. März 2019 – 9.00 bis 16.00 Uhr – Gästeraum

PORTA Nr. 2930

Qualifizierung zum/zur betrieblichen Ersthelfer/-in (Erste Hilfe Kurs)

Sie sind mit dieser Anmeldung bereit, sich der Universität Trier als ehrenamtliche/r betriebliche/r Ersthelfer/-in zur Verfügung zu stellen und können das erlernte Wissen auch privat nutzen.

Zielgruppe: Alle interessierten Mitarbeiter/-innen

Leitung: Robert Petry, Deutsches Rotes Kreuz Trier

28. März 2019 – 10.00-12.00 Uhr – Raum B 22

PORTA-Nr. 2395

TURM – Einführung in die Beschaffung

In der Schulung wird das TURM-Portal und das Verfahren für allgemeine Bestellungen/Bedarfsmeldungen/Materialanforderungen inkl. Kaufhaus der Universität (KdU) vorgestellt. Hierbei geht es um allgemeine Beschaffungen mit Ausnahme von Büchern und Medien über die UB, siehe hierzu gesonderte Veranstaltung unter Porta Nr. 2745 (Bibliotheksführung PLUS).

Zielgruppe: Alle interessierten Mitarbeiter/-innen

Leitung: Stefan Schmitz, Abteilung I, Universität Trier

Kontakt

Universität Trier – Stabsstelle Kanzlerin
Personalentwicklung
Katharina Thiel (-4235) und Nicola Pospischil (-2353)
montags bis freitags 9 bis 14 Uhr
Email: fortbildung@uni-trier.de