



April 2018

09. April bis 14. Juli 2018

wöchentlich jeweils Montag und Mittwoch 12.00–12.30 Uhr – Spiegelfoyer im Hochschulsport

Fit am Arbeitsplatz (ohne Anmeldung)

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: Frau Jana Burg (montags), Herr Christoph Heib (mittwochs) Universität Trier

12. April bis 12. Juli 2018

insgesamt 11 Termine · wöchentlich jeweils Donnerstag 10.30–12.00 Uhr in Raum D 032

PORTA-Nr. 2384

English Conversation (B2) für 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: Mittlere – gute Vorkenntnisse der englischen Sprache

Leitung: Frau Kate Wolf, Saarbrücken

12. April bis 12. Juli 2018

insgesamt 11 Termine · wöchentlich jeweils Donnerstag 8.30–10:00 Uhr in Raum D 032

PORTA-Nr. 2383

„Business English“ für die Hochschule

Improve your business or administration vocabulary and your communication skills with a variety of exercises from various sources. Learn how to express yourself more appropriately and become more efficient with the right vocabulary.

Zielgruppe: Alle nicht wissenschaftlichen Mitarbeiter/innen

Voraussetzungen: Mittlere Vorkenntnisse der englischen Sprache

Leitung: Frau Kate Wolf, Saarbrücken

17. April 2018 · 10.00–12.00 Uhr · Gästeraum

PORTA-Nr. 1876

Workshop „Ergonomie am Arbeitsplatz“

Fast alle Arbeitsplätze 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 der 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: Herr Alexander Bickert, Fachkraft für Arbeitssicherheit der Universität Trier

Mai 2018

2. Mai 2018 · 10.00–12.00 Uhr – C 402

PORTA-Nr. 2582

Brandschutzhelfer (Ausbildung und Auffrischung)

Zum Ausbildungsinhalt gehören der Umgang mit Bränden und die Kenntnis von üblichen Gefahrenquellen. Darüber hinaus Kenntnisse über die betriebliche Brandschutzorganisation, die Funktions- und Wirkungsweise von Feuerlöscheinrichtungen, sowie über das Verhalten im Brandfall. Ziel der Ausbildung ist der sichere Umgang mit Feuerlöscheinrichtungen zur Bekämpfung von Entstehungsbränden ohne Eigengefährdung und die Sicherstellung des selbstständigen Verlassens (Flucht) der Beschäftigten.

Zielgruppe: Alle interessierten Mitarbeiter/innen

Leitung: Herr Alexander Bickert, Fachkraft für Arbeitssicherheit der Universität Trier

Herr Michael Thein, Arbeitsschutzreferent und Brandschutzbeauftragter der Universität Trier

15. Mai – 17. Juli 2018

insgesamt 9 Termine · wöchentlich jeweils Dienstag 8.30–10.00 Uhr in Raum H 7 (Campus II)

PORTA-Nr. 2655

Curso de español – nivel A2

(für nicht wissenschaftliche Mitarbeiter/innen)

Nosotros nos entendemos en español!

Este curso está orientado al nivel de español A2. Repasaremos lo aprendido en el nivel anterior para luego iniciar el nivel A2

(por ejemplo: pretérito perfecto, pronombres posesivos, el gerundio, etc.) Además de la gramática, se dará mucha importancia a la conversación.

Zielgruppe: Alle nicht wissenschaftlichen Mitarbeiter/innen

Voraussetzungen: Mittlere Vorkenntnisse der spanischen Sprache

Leitung: Frau Carolina Fuentes, Trier

29. Mai 2018 · 9.30–11.00 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: Frau Dr. Ulrike Graßnick, Kanzlerin der Universität Trier

Juni 2018

6. Juni 2018 · 8.00–16.00 Uhr · Gästeraum

PORTA-Nr. 2656

„Professionelle Korrespondenz“ für Teilnehmerinnen der modularen Fortbildungsreihe für Hochschulsekretariate

Der Korrespondenzstil hat sich in den letzten Jahren wesentlich verändert. In diesem Seminar 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. Sie erhalten zudem ein Update, wie zeitgemäße Protokolle zu erstellen sind.

Zielgruppe: Teilnehmerinnen der 2. Auflage „Professionelles Management im Hochschulsekretariat“

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

26. Juni 2018 · 9.00–16.00 Uhr · Gästeraum

PORTA-Nr. 2667

50 plus – Fit und motiviert bis zur Rente

In diesem Seminar geht es um eine berufliche und private Standortbestimmung in der Lebensmitte. Welche Aufgabenstellungen interessieren mich außerhalb meines unmittelbaren Aufgaben-

feldes? Worauf bin ich überhaupt stolz? Bin ich mit meinem Wissen und Können am richtigen Platz? Woraus ziehe ich Energie? Wie gelingt mir eine nachhaltige Work-Life-Balance? Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden eingeladen, ihren beruflichen und privaten Standort zu reflektieren. Sie beschäftigen sich mit ihren Werten und mit ihrer zukünftigen beruflichen und persönlichen Lebensplanung. Anschließend sehen Sie klarer und können konkrete Maßnahmen Schritt für Schritt ergreifen, um ihre Ziele zu verwirklichen.

Zielgruppe: Alle nicht wissenschaftlichen Mitarbeiter/innen
Leitung: Herr Rolf Dindorf, Training und Beratung, Kaiserslautern

August 2018

21. August 2018 · 8.30–12.00 Uhr · Gästeraum
PORTA-Nr. 2661

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: pfiffige 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: Frau Martina Müll-Schnurr, Trainerin und Beraterin, Nußloch

21. August 2018 · 12.30–16.00 Uhr · Gästeraum
PORTA-Nr. 2664

Protokolle erstellen – richtig strukturieren und treffend formulieren

Protokolle und Berichte zu erstellen ist nicht einfach. Protokolle sind wichtige Informationsinstrumente, dienen auch als Beweismittel für die Rechtmäßigkeit von Beschlüssen und für die Erteilung von Aufträgen und Kompetenzen. Daher müssen sie vollständig und genau erfasst werden. Was ist wichtig? Was ist zu kürzen, was vielleicht sogar wörtlich wiederzugeben? In diesem Seminar erhalten Sie entsprechendes Rüstzeug.

Zielgruppe: Alle nicht wissenschaftlichen Mitarbeiter/innen
Leitung: Frau Martina Müll-Schnurr, Trainerin und Beraterin, Nußloch

September 2018

5. September 2018 · 9.00–16.00 Uhr · Gästeraum
PORTA-Nr. 2573

Alternativ

20. September 2018 · 9.00–16.00 Uhr · Gästeraum
PORTA-Nr. 2574

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 zu erlernende Wissen auch privat nutzen.

Zielgruppe: Alle interessierten Mitarbeiter/innen
Leitung: Herr Robert Petry, Deutsches Rotes Kreuz Trier

6. September 2018 · 9.00–16.00 Uhr · Gästeraum
PORTA-Nr. 2689

Stress lass' nach!

Dieser Workshop findet auf Empfehlung des Sekretariennetzwerkes statt.

Wenn sich im Sekretariat die Arbeit türmt, der Chef Sonderwünsche hat und die Kollegin mobbt, 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 hin zu einer persönlichen Work-Life-Balance dienen Methoden des personen- und bedingungsbezogenen Stressmanagements. Dem Stress und seinem individuellen Charakter kann mit Veränderungen durch gezielte Selbstveränderung begegnet werden.

Im Workshop werden gemeinsam Stressfaktoren identifiziert, Selbstreflexion geübt und effektive Lösungsansätze für eine gezielte Selbstveränderung diskutiert.

Zielgruppe: Alle nicht wissenschaftlichen Mitarbeiter/innen
Leitung: Frau Dr. Isa-Dorothe Eckstein, TU Kaiserslautern

10. September 2018 · 9.00–16.30 Uhr · Gästeraum
PORTA-Nr. 2559

Augenschule für gesundes Sehen

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 nicht wissenschaftlichen Mitarbeiter/innen
Leitung: Frau Christiane Stütz, Bildungsstützpunkt, Taunusstein

11. September 2018 · 9.00–17.00 Uhr · Gästeraum
PORTA-Nr. 1928

Informationsflut bewältigen mit „RaLete – Rationelle Lesetechniken@“

Die Anforderungen an den Berufsalltag sowie das Sichten der erforderlichen schriftlichen Informationen nehmen stetig zu. Jeder Einzelne muss beständig mehr lesen, um auf dem aktuellen Stand zu bleiben. Daher ist es unabdingbar zu lernen, den Lesestoff in kürzerer Zeit zu bewältigen und dabei sogar möglichst noch mehr behalten zu können. In diesem Seminar erfahren Sie, welche Gründe dafür verantwortlich sind, dass Sie bislang für das Lesen mehr Zeit als notwendig aufwenden. Schon nach dem Kursende werden Sie allein durch das Anwenden der im Kurs aufgezeigten Techniken und Vorschläge Ihre Lesegeschwindigkeit nahezu verdoppeln und dabei dennoch mehr behalten können. Außerdem erhalten Sie viele weitere Tipps zur besseren Bewältigung der Informationsflut.

Zielgruppe: Alle nicht wissenschaftlichen Mitarbeiter/innen
Leitung: Frau Christiane Stütz, Bildungsstützpunkt, Taunusstein

11. September 2018 · 10.00–12.00 Uhr · Raum B 22
PORTA-Nr. 2583

Brandschutz Helfer (Ausbildung und Auffrischung)

Siehe Veranstaltung vom 2. Mai 2018

Zielgruppe: Alle interessierten Mitarbeiter/innen
Leitung: Herr Alexander Bickert, Fachkraft für Arbeitssicherheit der Universität Trier
Herr Michael Thein, Arbeitsschutzreferent und Brandschutzbeauftragter der Universität Trier

12. September 2018 · 8.30–12.00 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 – was ist das und wie funktioniert es; ein Kanban-Board für die Aufgabenorganisation, „ein Handbuch“ – nicht nur für den eigenen Arbeitsplatz.

Zielgruppe: Alle nicht wissenschaftlichen Mitarbeiter/innen

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

12. September 2018 · 12.30–16.00 Uhr · Gästeraum
PORTA-Nr. 2662

Briefe mit Pfiff – Korrespondenz modern und prägnant formuliert

Siehe Veranstaltung vom 21. August 2018

Zielgruppe: Alle nicht wissenschaftlichen Mitarbeiter/innen
Leitung: Frau Martina Müll-Schnurr, Trainerin und Beraterin, Nußloch

24. September 2018 · 9.00–16.00 Uhr · Gästeraum
PORTA-Nr. 2680

Leute gibt's – zu ungewöhnlichen Menschen die richtige Haltung finden

Im Arbeitsalltag begegnen wir den unterschiedlichsten Menschen – persönlich und am Telefon. Mit vielen kommen wir gut aus, da passt die persönliche und fachliche „Chemie“. Kritisch wird es dann, wenn dies nicht der Fall ist. Was tun mit Menschen, die wir als „cholerisch“, „rechthaberisch“, „egozentrisch“, „arrogant“ oder „zickig“ empfinden?

Lernen Sie in diesem Seminar, mit Gelassenheit und Professionalität diesen Menschen zu begegnen. Starten Sie den Versuch, Ärger in Abgrenzung zu verwandeln. Erfahren Sie, dass eigene Denk- und Verhaltensmuster umgewandelt eine Quelle für distanziert-höfliche Teamarbeit sein können.

Zielgruppe: Alle nicht wissenschaftlichen Mitarbeiter/innen
Leitung: Frau Dagmar Feiler, Competere, Selm

Bitte nutzen Sie die Möglichkeiten, dem Bereich Personalentwicklung/Fortbildung über unser Umfrageformular neue, Sie interessierende Fortbildungsthemen mitzuteilen. Das Formular finden Sie auf der Seite: www.fortbildung.uni-trier.de

Falls Sie Unterstützung bei der Kinderbetreuung in Zusammenhang mit dem Besuch von Fortbildungsveranstaltungen benötigen, sind wir Ihnen gerne behilflich.

Kontakt

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