



Liebe Professorinnen und Professoren,
liebe Kolleginnen und Kollegen,
liebe Leserinnen und Leser,

in herausfordernden Zeiten ist Selbstfürsorge besonders wichtig. Wir unterstützen Sie mit speziellen Angeboten aus den Bereichen Gesundheitsmanagement und der Führungskräfteentwicklung dabei, ein gutes Gleichgewicht zwischen den Anforderungen des Arbeitsalltags und eigenen Bedürfnissen zu finden. Neu im Programm ist daher „Zeit- und Selbstmanagement für Führungskräfte“, ein Aktionstag zum Thema „Gesunder Schlaf“ oder der Umgang mit Studierenden der Generation Z. Ein besonderes Kurshighlight haben wir mit dem Präsenzseminar „Reife Leistung 50plus“ für Sie.

Viel Freude beim Entdecken unserer Angebote wünscht Ihnen

Ihr Team der Stabsstelle Personalentwicklung und Weiterbildung

Dr. Jennifer Dobschenzki, Marina Fleck, Anna Michl, Eva Schmatloch und Dr. Michael Winklmann

Inhalt Newsletter

- Kurs-Highlights
- Hochschuldidaktische Angebote
- Angebote aus dem Bereich Gesundheit
- Weitere Angebote an der KU
- Bleiben Sie informiert: Regelmäßige Informationen & Kontakt

Learning Nugget

Unsere Veranstaltungsformate kurz erklärt

Wie unterscheidet sich ein Selbstlernkurs von einem



LEARNING
NUGGET

Präsenzworkshop? Was sind Vor- und Nachteile? Kurze Steckbriefe unserer Veranstaltungsformate finden Sie auf unserer Homepage. Wählen Sie das passende Format für sich aus!

Unsere Veranstaltungsformate - Ihr Lernerfolg

Kurs-Highlights



ZEIT- &
SELBSTMANAGEMENT

Zeit- und Selbstmanagement für Führungskräfte

In diesem Seminar reflektieren Sie Ihren Umgang mit persönlichen Zeitressourcen, ermitteln Freiräume und erhalten Impulse zur proaktiven Gestaltung des Arbeitsalltags.

Zielgruppe: Führungskräfte im wissenschaftsstützenden Bereich, Professor/-innen

11.03.24, 09:00-16:30 Uhr, Präsenz, S30a-110, Dipl.-Psych. Josef Maiwald

Zur Anmeldung



AGILES PROJEKT-
MANAGEMENT

Agiles Projektmanagement zur Selbstorganisation nutzen

Sie lernen die Methoden des agilen Arbeitens und des Projektmanagements näher kennen und anhand konkreter Beispiele umzusetzen.

Theorie: 08.04.2024, Workshops: 15.04.2024, jeweils 11:00-12:30 Uhr, online, Ann-Kathrin Bremer

Zur Anmeldung



REIFE LEISTUNG

Reife Leistung 50plus / In späten Berufsjahren mit Lebensfreude durchstarten

Sie haben die Jahre des „Aufbaus“ hinter sich gelassen und stehen mit beiden Beinen fest im (Berufs-)Leben. Analysieren Sie Ihre persönlichen Stärken und entwickeln Sie für sich ein Bild, wie Sie die kommenden Berufsjahre sinnvoll und mit Freude gestalten können.

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/-innen und Führungskräfte 50plus

11.-12.04.24, 09:00-17:00 Uhr, Präsenz, S30a-110, Dr. Paola Rodà

Zur Anmeldung



Resilienz für Führungskräfte

Führungskräfte sind vielen Anforderungen ausgesetzt: neue Projekte, Termindruck und Mitarbeiterführung. Wie es gelingen kann, gelassen zu bleiben, ist Gegenstand dieses Seminars.

Zielgruppe: Führungskräfte im wissenschaftsstützenden Bereich

11.06.23, 09:30-17:30 Uhr, Präsenz, S30a-110, Katja Sauer;
Follow-up am 09.07.24 online

Zur Anmeldung

Hochschuldidaktische Angebote



Academic Mentoring

Lernen Sie das Mentoring-Konzept der Uni Aachen kennen und diskutieren Sie mit Mitgliedern der KU, wie Mentoring an der KU aussehen könnte.

19.02.2024, 14:30-16:00, online, Dr. Josefine Méndez Parente

Zur Anmeldung



Kompetenzorientiert Prüfen

Arbeiten Sie gemeinsam mit dem Referenten Dr. Sebastian Walzik an der Erstellung kompetenzorientierter Prüfungen für Ihre Lehrveranstaltungen.

20.02.2024, 09:00-16:00 Uhr, Präsenz, Dr. Sebastian Walzik

Zur Anmeldung



Wie ticken Studierende? Die Generation Z verstehen

Spricht man mit altgedienten Kolleginnen und Kollegen, wird häufig der Eindruck vermittelt, dass Studierende heute anders ticken als noch vor 15 oder 20 Jahren. Studierende werden heute der Generation Z zugeordnet. Machen Sie sich einen Eindruck davon, was diese Generation ausmacht und wie Sie in Ihren Lehrveranstaltungen auf sie eingehen können.

12.03.2024, 09:00-12:30 Uhr, online, Prof. Dr. Peter Hartel

Zur Anmeldung



KRITISCHES DENKEN

Critical Thinking - Einführung in die Didaktik der Denkschulung

Kritisches Denken ist zentraler Bestandteil moderner
Bildungskonzepte und wird als eine der wichtigsten
Kompetenzen für das 21. Jahrhundert gewertet. Lernen Sie in
diesem Workshop das Konzept kennen und beschäftigen Sie
sich mit der Umsetzung in Ihren Lehrveranstaltungen.

21.03.24, 10:00-17:00 Uhr, Präsenz, Dr. Dirk Jahn

Zur Anmeldung



STIMME UND KÖRPER

Mit stimmlicher Präsenz überzeugen

Erproben Sie gemeinsam mit der Logopädin Prof. Dr. Ulla
Beushausen praktische Übungen zum Stimmtraining.
10.04.2024, 10:00-17:00 Uhr, Präsenz, Prof. Dr. Ulla
Beushausen

Zur Anmeldung



ONBOARDING FÜR NEUE LEHRENDE

Save the Date: Onboarding für neue Lehrende

Die Stabstelle Personalentwicklung und Weiterbildung bietet
gemeinsam mit weiteren Akteuren der KU ein Onboarding für
neue Lehrende an. Bitte geben Sie diesen Termin an neue
Mitarbeitende weiter:

Save the date: 09.04.2024

Zur Anmeldung

Angebote aus dem Bereich Gesundheit

Fokusthema 2024: Gesunder Schlaf

Unser Fokusthema für das Jahr 2024 heißt: „Gesunder Schlaf“. Neben Aktionstagen,
Angeboten und Online-Vorträgen zum Thema Schlaf wird es zudem auch weiterhin
Angebote zu den Themen Rückengesundheit und Bildschirmarbeitsplatzbrille geben.

Schlafanalyse (Pupillographie) – erster Aktionstag

Die Pupillographie dient zum Erkennen von Tagesschläfrigkeit
und Konzentrationsminderungen. Sie erhalten gezielte
Empfehlungen für Ihre Schlafgesundheit.

27.02.2024, 08:30-16:30 Uhr, Präsenz (eRs-102), Techniker
Krankenkasse, Termine im 20-Minuten-Takt



SCHLAF-ANALYSE



MUSKELTONUS-MESSUNG



BILDSCHIRM-BRILLE



FIT IN DEN TAG



BETRIEBS-ARZT

Termin buchen

Muskeltonusmessung – zweiter Aktionstag

Damit können Ihre Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich sofort erfasst werden. Anhand Ihrer Ergebnisse bekommen Sie zudem individuelle Übungen gezeigt.

20.03.2024, 08:30 – 16:30 Uhr, Präsenz (eRs-102), Techniker Krankenkasse, Termine im 20 Minuten Takt

Termin buchen

Bildschirmbrillenuntersuchung

Gesunde Augen – Angebot zur Bildschirmbrillenuntersuchung vor Ort in Eichstätt.

10.04.2024, 08:30 – 16:00 Uhr, Präsenz, Termine im 15-Minuten-Takt

Termin buchen

Fit in den Tag - 10 Minuten Dehnen & Stretchen nur für Beschäftigte

mittwochs, 08:00-08:10 Uhr, online, Universitätssportzentrum
Einfach einloggen und mitmachen!

Direkter Link zum Zoom-Raum

(Kenncode: 246011)

Betriebsarzt Dr. med. Reinhold Baier

Unser Betriebsarzt steht Ihnen jederzeit direkt im Zentrum des BAD in Ingolstadt, telefonisch, per Mail oder bei Präsenzterminen zur Verfügung.

Themenfelder, Informationen & Kontaktdaten



Arbeitspsychologin Cornelia Plein

Unsere Arbeitspsychologin steht Ihnen jederzeit für eine virtuelle Beratung oder für Präsenztermine zur Verfügung. Eine Terminvereinbarung erfolgt ohne unser Wissen.

Themenfelder, Informationen & Kontaktdaten

Weitere Angebote an der KU



COFFEE LECTURES FOR YOUNG RESEARCHERS

Coffee Lectures for Young Researchers

Wie finanziere ich mein Forschungsvorhaben? Von der Projektidee zum Förderantrag

29.01.24, 13:00-13:45 Uhr, online via Zoom

Zugang zu elektronischen Publikationen: Profi-Hacks für OPAC & Co.

05.02.24, 13:00-13:45 Uhr, online via Zoom

Zu den Coffee Lectures

(keine Anmeldung erforderlich)



Englisch Konversationskurse - SoSe 2024

Boost your confidence to engage in conversations and improve your listening and speaking skills as well as vocabulary on different topics!

Englisch Konversationskurs 1 - SoSe 2024

16.04. - 14.05.24, 10:30-12:00 Uhr, Domplatz 8 (DP8-202)

Zur Anmeldung

Englisch Konversationskurs 2 - SoSe 2024

04.06. - 16.07.24, 10:30-12:00 Uhr, Domplatz 8 (DP8-202)

Zur Anmeldung



FRANZÖSISCH B2

Französisch B2 - SoSe 2024

Dieser Kurs bietet eine großartige Chance, Ihre Französischkenntnisse auszubauen!

10.04. - 10.07.24, 08:30-10:00 Uhr, Domplatz 8 (DP8-202)

Zur Anmeldung



SPANISCH FÜR
ANFÄNGER A1.2

Spanisch für Anfänger A1.2 - SoSe 2024

Lernen Sie Spanisch mit unserem Grundkurs!

17.04.24 - 17.07.24, 11:00-12:30 Uhr, Domplatz 8 (DP8-202)

Zur Anmeldung

Bleiben Sie informiert:

Der Newsletter der Stabsstelle Personalentwicklung und Weiterbildung wird **regelmäßig** an alle KU-Angehörigen verschickt. Wenn Sie zwischen diesen Zeitpunkten über Neuerungen, Angebote und Veranstaltungen informiert werden möchten, dann können Sie auch folgende Kanäle nutzen:



Zoom-Newsfeed

Aktuelle und kurzfristige Informationen zu laufenden Kursen, neuen Kursangeboten und freien Plätzen

Hier abonnieren



ILIAS-Weiterbildungsportal

Anmeldung zu den Fortbildungsangeboten ausschließlich über das ILIAS-Weiterbildungsportal

Zum ILIAS-Weiterbildungsportal



Veranstungskalender

Überblick über alle Fortbildungsangebote der Stabsstelle

Zum Veranstaltungskalender

Homepage

Weiterführende Informationen und hilfreiche



Tools zu den Themen Führung, Gesundheit
und Hochschuldidaktik

[Zur Homepage](#)

Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte [hier](#).

Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt
Stabsstelle Personalentwicklung und Weiterbildung
Ostenstraße 26
85072 Eichstätt
Deutschland

[personalentwicklung\(at\)ku.de](mailto:personalentwicklung(at)ku.de)
www.ku.de/personalentwicklung



Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.