

<b>Nr.</b>	<b>Titel</b>	<b>Zeit/Ort</b>	<b>Lehrende</b>
101	<p>Projektmanagement - Grundlagen</p> <p>Professionelles Projektmanagement ist zunehmend auch ein zentraler Erfolgsfaktor in Bildungs- und Wissenschaftseinrichtungen. In dieser Veranstaltung geht es darum, die zentralen Prinzipien, Methoden und Werkzeuge des Projektmanagements kennen zu lernen. Die Teilnehmenden werden Schritt für Schritt für die Sinnhaftigkeit von Projektmanagement sensibilisiert und erweitern anhand von praktischen Beispielen in der Veranstaltung ihre Methoden- und Handlungskompetenz.</p>	<p>Termine am Monday, 16.03.2026 - Tuesday, 17.03.2026 09:00 - 17:00, Ort: (Schlaues Haus Oldenburg Raum V1), (Schlaues Haus Oldenburg, Raum V1)</p>	Gunnar Marx, Betriebswirt
102	<p>Agiles Projektmanagement - Grundlagen</p> <p>Die Projektlandschaft hat sich in den vergangenen Jahren stetig geändert. Agiles Projektmanagement soll den geänderten Anforderungen an innovative Vorhaben im komplexen und unsicheren Umfeld Rechnung tragen. In diesem Seminar geht es um die Grundlagen von agilem Projektmanagement für bestimmte Projektarten, um spezielle Ansätze, Methoden und Techniken unter Berücksichtigung agiler Werte und Prinzipien. Anhand konkreter Fallbeispiele und Beispiele der Teilnehmer*innen wird erarbeitet, wie sich agiles Projektmanagement auch in Projekten außerhalb der IT sinnvoll anwenden lässt und was es beim praktischen Einsatz zu beachten gilt.</p>	<p>Termine am Tuesday, 23.06.2026 09:00 - 17:00, Ort: (Schlaues Haus Oldenburg, Raum V1)</p>	Gunnar Marx, Betriebswirt
103	<p>Projektmanagement - Grundlagen</p> <p>Professionelles Projektmanagement ist zunehmend auch ein zentraler Erfolgsfaktor in Bildungs- und Wissenschaftseinrichtungen. In dieser Veranstaltung geht es darum, die zentralen Prinzipien, Methoden und Werkzeuge des Projektmanagements kennen zu lernen. Die Teilnehmenden werden Schritt für Schritt für die Sinnhaftigkeit von Projektmanagement sensibilisiert und erweitern anhand von praktischen Beispielen in der Veranstaltung ihre Methoden- und Handlungskompetenz.</p>	<p>Termine am Tuesday, 22.09.2026 - Wednesday, 23.09.2026 09:00 - 17:00, Ort: (Schlaues Haus Oldenburg, Raum V1)</p>	Gunnar Marx, Betriebswirt

<b>Nr.</b>	<b>Titel</b>	<b>Zeit/Ort</b>	<b>Lehrende</b>
104	<p>Agiles Projektmanagement - Grundlagen</p> <p>Die Projektlandschaft hat sich in den vergangenen Jahren stetig geändert. Agiles Projektmanagement soll den geänderten Anforderungen an innovative Vorhaben im komplexen und unsicheren Umfeld Rechnung tragen. In diesem Seminar geht es um die Grundlagen von agilem Projektmanagement für bestimmte Projektarten, um spezielle Ansätze, Methoden und Techniken unter Berücksichtigung agiler Werte und Prinzipien. Anhand konkreter Fallbeispiele und Beispiele der Teilnehmer*innen wird erarbeitet, wie sich agiles Projektmanagement auch in Projekten außerhalb der IT sinnvoll anwenden lässt und was es beim praktischen Einsatz zu beachten gilt.</p>	<p>Termine am Tuesday, 24.11.2026 09:00 - 17:00, Ort: (Schlaues Haus Oldenburg, Raum V1)</p>	<p>Gunnar Marx, Betriebswirt</p>
105	<p>Einführung in den Elektronischen Dezentralen Einkauf (EDE)</p> <p>Die Richtlinie für das Einkaufsverfahren an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg sieht vor, dass der Einkauf von Material nur elektronisch abgewickelt wird. Mit EDE, dem Programm für den elektronischen dezentralen Einkauf, können Sie schnell und unkompliziert das für Ihre Organisationseinheit notwendige Material einkaufen.</p> <p>Diese Informationsveranstaltung gibt Ihnen einen Überblick über die Einkaufsmöglichkeiten der Universität. Darüber hinaus werden die Grundlagen der Bedienung des Einkaufsportals EDE (mit angefragten Funktionserweiterungen) auch im Hinblick auf die ausschließliche Beschaffung für Drittmittelprojekte erläutert.</p>	<p>Termine am Thursday, 26.02.2026 09:00 - 10:30, Ort: (V01 3-322, Verwaltung gsgebäude)</p>	<p>Hermann Schulte-Borchers, IT-Dienste, Timo Droste</p>

<b>Nr.</b>	<b>Titel</b>	<b>Zeit/Ort</b>	<b>Lehrende</b>
106	<p>Finanzmanagement an der Universität Oldenburg</p> <p>Um die Aufgaben an der Universität Oldenburg erfüllen zu können, erhalten wir Haushaltsmittel des Landes Niedersachsen als Globalzuschuss. Die Mittel werden innerhalb der Universität verteilt und an vielen Stellen dezentral verwaltet.</p> <p>Diese Veranstaltung gibt einen Überblick über den Weg der Finanzen vom Ministerium bis zu den ausführenden Stellen innerhalb der Universität sowie über die zur Verfügung stehenden Instrumente, um die Finanzen zu verwalten und auszuwerten zu können.</p> <p>Folgende Fragestellungen sollen u.a. beantwortet werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie gelangen die Gelder vom Ministerium zu den ausführenden Stellen an der Universität?</li> <li>- Was ist unter Budgetkreisen zu verstehen?</li> <li>- Was sind Finanzstellen in SAP? Wie können sie genutzt und ausgewertet werden?</li> <li>- Was passiert im Jahresabschluss mit den Haushaltsmitteln?</li> </ul> <p>Es soll auch Raum geben, um Fragen der Teilnehmer*innen beantworten zu können.</p> <p>Was ist diese Veranstaltung nicht: Sie ist keine SAP-Schulung. Es wird zwar Bezug auf Auswertungsmöglichkeiten in SAP genommen, jedoch nicht im Format einer EDV-Schulung.</p>	<p>Termine am Tuesday, 02.06.2026 09:00 - 13:00, Ort: (V01 3-322, Verwaltungsgebäude)</p>	<p>Malte Autzen, Markus Spell</p>
107	<p>Visualisieren und Flipcharts gestalten - Grundkurs</p> <p>Flipcharts und Moderationsplakate werden in Workshops und Seminaren genutzt, um Informationen auf den Punkt gebracht darzustellen, Sachverhalte spontan zu skizzieren und die Interaktion aller Beteiligten zu unterstützen. Darüber hinaus eignet sich das Medium Flipchart auf besondere Weise dazu, die Aufmerksamkeit aller Beteiligten im Raum zu fokussieren. Die Überflutung digitaler Daten und Bilder, der wir im Alltag sowie im Beruf ausgesetzt sind, führen zu einer extremen Schwächung unserer Aufnahmefähigkeit. Die analoge Technik der Flipchartgestaltung bietet da eine spannende und die Wahrnehmung fördernde Alternative – besonders im Vergleich zu klassischen Beamer-Präsentationen.</p> <p>In diesem Seminar erlernen Sie eine Flipchart spezifische Schreib- und Zeichenmethode, die ihren Fokus auf die Wahrnehmungsaktivierung legt. Sie lässt sich auch auf Whiteboard, PowerPoint und Tafelbild übertragen.</p>	<p>Termine am Tuesday, 21.04.2026 09:00 - 17:00, Ort: (V01 3-322, Verwaltungsgebäude)</p>	<p>Janine Lancker, fliplance</p>

<b>Nr.</b>	<b>Titel</b>	<b>Zeit/Ort</b>	<b>Lehrende</b>
108	<p>Effizienter denken und lesen, stressfreier arbeiten</p> <p>Besonders im Büro werden wir mit einer immer größeren Informationsflut konfrontiert und wissen oft weder wo noch wie wir mit dem Lesen anfangen sollen. In dieser Veranstaltung lernen Sie nicht nur schneller zu lesen, sondern auch mehr vom Textinhalt im Gedächtnis abzuspeichern.</p> <p>Neben dem Erlernen und Üben verschiedener Schnellesetechniken erfahren Sie, wie Lesen überhaupt funktioniert und was dabei im Gehirn passiert. Sie trainieren zudem, wie Sie sich gehirngerecht und dauerhaft Inhalte merken.</p>	<p>Termine am Monday, 26.01.2026 - Tuesday, 27.01.2026 09:00 - 17:00, Ort: (V01 3-322, Verwaltung gsgebäude)</p>	Carola Schneider, Schneider Academy
109	<p>NEU Effektives Arbeiten – wenn Zeitmanagement allein nicht mehr reicht</p> <p>Die Arbeitsverdichtung wächst, Aufgaben werden komplexer und oft bleibt das Gefühl "Ich werde nie fertig." In diesem Workshop lernen Sie typische Stressoren zu erkennen und mit wirksamen Coping-Strategien zu bewältigen: Störungen abstellen, Prokrastination überwinden, Reibung im Team reduzieren und konzentriert in den Flow kommen. Gemeinsam entwickeln Sie praxisnahe Strategien für bessere Kommunikation, konstruktives Konfliktmanagement und ein optimiertes Arbeitsumfeld. Nach zwei intensiven Präsenztagen setzen Sie Ihre Maßnahmen direkt im Alltag um und reflektieren die Ergebnisse im Online-Follow-up. So entsteht nachhaltige Veränderung – für mehr Effektivität und weniger Stress im Team.</p>	<p>Termine am Monday, 26.10.2026 - Tuesday, 27.10.2026 09:00 - 16:00, Wednesday, 25.11.2026 09:00 - 13:00, Ort: (V01 3-322, Verwaltung gsgebäude), (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	Ferdinand Soethe

<b>Nr.</b>	<b>Titel</b>	<b>Zeit/Ort</b>	<b>Lehrende</b>
201	<p>NEU Kurzformat: E-Mail - kompetent und wirksam</p> <p>E-Mails, und Textnachrichten sind fester Bestandteil beruflicher Kommunikation und unterscheiden sich ganz erheblich von Telefongesprächen und dem klassischen Brief.</p> <p>Dieses Impulstraining wird Sie anhand Ihrer Praxisbeispiele für wesentliche Aspekte kompetenter E-Mail-Kommunikation sensibilisieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschiede nutzen: das perfekte Medium für jede Nachricht</li> <li>• Guter Kontakt: Respektvoll, kompetent und lösungsorientiert.</li> <li>• Drohende Eskalationen erkennen und effektiv einfangen.</li> <li>• Unangenehme Fakten kommunizieren und zur bestmöglichen Lösung führen.</li> <li>• Chancen erkennen und nutzen.</li> </ul> <p>Wir bearbeiten das Thema anhand anonymisierter Beispiele, analysieren die Wirkung der gewählten Ansätze und erarbeiten ggf. sinnvolle Alternativen.</p>	<p>Termine am Wednesday, 06.05.2026 08:00 - 12:00, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	Ferdinand Soethe
202	<p>Ergebnisorientiert moderieren – Besprechungen kompetent leiten</p> <p>Wer kennt sie nicht: langatmige, unstrukturierte Besprechungen, die ohne klares Ergebnis enden.</p> <p>Eine gute Moderation schafft hier Abhilfe – sie steuert Gespräche zielgerichtet, sorgt für Beteiligung und bringt Klarheit in Prozesse und Ergebnisse.</p> <p>In dieser zweitägigen Veranstaltung lernen Sie die Grundlagen der Moderationsmethode kennen und erhalten einen ersten fundierten Überblick über den Moderationszyklus nach Josef Seifert. Sie erfahren, wie Sie Arbeits- und Entscheidungsprozesse strukturiert begleiten, Diskussionen aktiv lenken und Ergebnisse für alle sichtbar machen können.</p> <p>Die Veranstaltung verbindet anschauliche Impulse und Praxisbeispiele mit Austausch und Reflexion. Neben kurzen Theorie-Inputs durch die Seminarleitung werden Sie durch praktische Übungen, Plenumsdiskussionen und konkrete Anwendungsbeispiele aktiv eingebunden.</p>	<p>Termine am Monday, 14.09.2026 - Tuesday, 15.09.2026 09:00 - 16:30, Ort: (V01-3-322)</p>	Tomma Hangen

<b>Nr.</b>	<b>Titel</b>	<b>Zeit/Ort</b>	<b>Lehrende</b>
203	<p>Mit Klarheit überzeugen – Ergebnisse professionell vorstellen</p> <p>Die Fähigkeit, Ergebnisse überzeugend zu präsentieren, ist ein entscheidender Erfolgsfaktor im beruflichen Alltag. Ob in Besprechungen, Projektvorstellungen oder öffentlichen Redebeiträgen – Ihre Wirkung hängt maßgeblich davon ab, ob Ihre Zuhörenden Ihren Gedanken folgen können und Ihre Aussagen im Gedächtnis bleiben.</p> <p>Gute Redner*innen werden nicht geboren – sie üben. In dieser Veranstaltung lernen Sie, wie Sie Inhalte klar strukturieren, lebendig vermitteln und Ihre persönliche Wirkung gezielt einsetzen. In einem geschützten Rahmen probieren Sie sich aus, erhalten konstruktives Feedback und gewinnen Sicherheit im freien Sprechen.</p> <p>Theoretische Einführung, Übungen in Klein- und Großgruppen, Feedback und Feedforward</p>	<p>Termine am Monday, 13.04.2026 09:00 - 16:30, Ort: (V01-3-322)</p>	Tomma Hangen
204	<p>Empowerment für Einsteiger*innen</p> <p>Durchsetzungskraft ist eine Frage der inneren und äußeren Haltung. Menschen werden im verbalen Schlagabtausch gelegentlich "mundtot gemacht" und in den körpersprachlichen Tiefstatus gedrängt. Das mag einerseits an mangelnder verbaler Schlagfertigkeit, andererseits an einer unsicheren Körpersprache liegen. Unbewusste Signale der Unterwürfigkeit, die im Moment der Konfrontation ausgesendet werden, verraten dem Gegenüber die innere Verunsicherung. Denn starke Worte wirken nur, wenn der Körper stark mitspielt.</p> <p>Ziel der Veranstaltung ist es, sich ein dominanteres Auftreten und selbstsicheres Standhalten anzueignen, ohne die eigenen Ideale und Werte zu verraten. Wenn Sie weiterhin wertschätzend auftreten möchten, ohne gleichzeitig in die Defensive gedrängt zu werden, lohnt es, sich mit dem Zusammenspiel von innerer und äußerer Haltung auseinanderzusetzen, denn ein durchsetzungsstarkes Auftreten wird von den inneren Einstellungen befeuert. Die Veranstaltung bietet praktische Übungen zur souveränen Körpersprache und verbalen Wehrhaftigkeit gegenüber Machtspielen, Manipulationen und unfairen Psychotricks.</p>	<p>Termine am Monday, 23.02.2026 - Tuesday, 24.02.2026 09:00 - 13:00, Ort: (V01 3-322, Verwaltung gsgebäude)</p>	Stephanie Trapp, Schauspielpädagogin

<b>Nr.</b>	<b>Titel</b>	<b>Zeit/Ort</b>	<b>Lehrende</b>
205	<p>Empowerment für Einsteiger*innen</p> <p>Durchsetzungskraft ist eine Frage der inneren und äußeren Haltung. Menschen werden im verbalen Schlagabtausch gelegentlich "mundtot gemacht" und in den körpersprachlichen Tiefstatus gedrängt. Das mag einerseits an mangelnder verbaler Schlagfertigkeit, andererseits an einer unsicheren Körpersprache liegen. Unbewusste Signale der Unterwürfigkeit, die im Moment der Konfrontation ausgesendet werden, verraten dem Gegenüber die innere Verunsicherung. Denn starke Worte wirken nur, wenn der Körper stark mitspielt.</p> <p>Ziel der Veranstaltung ist es, sich ein dominanteres Auftreten und selbstsicheres Standhalten anzueignen, ohne die eigenen Ideale und Werte zu verraten. Wenn Sie weiterhin wertschätzend auftreten möchten, ohne gleichzeitig in die Defensive gedrängt zu werden, lohnt es, sich mit dem Zusammenspiel von innerer und äußerer Haltung auseinanderzusetzen, denn ein durchsetzungsstarkes Auftreten wird von den inneren Einstellungen befeuert. Die Veranstaltung bietet praktische Übungen zur souveränen Körpersprache und verbalen Wehrhaftigkeit gegenüber Machtspielen, Manipulationen und unfairen Psychotricks.</p>	<p>Termine am Monday, 08.06.2026 - Tuesday, 09.06.2026 09:00 - 13:00, Ort: (V01 3-322, Verwaltun gsgebäude)</p>	Stephanie Trapp, Schauspielpädagogin
206	<p>Empowerment für Fortgeschrittene</p> <p>Schon in den Einstiegs-Workshops ging es um das Thema, wie Menschen mit Wortwahl und Körpersprache schwierige Situationen besser gestalten und ihren Standpunkt im beruflichen Alltag selbstsicherer vertreten können. Im Fortsetzungs-Workshop wird trainiert, noch durchsetzungsstärker aufzutreten und körpersprachliche Präsenz sowie verbale Schlagfertigkeit in Einklang zu bringen. Starke Worte wirken nur, wenn der Körper auch stark mitspielt. Innere Haltungen und Muster spielen dabei eine große Rolle, denn sie blockieren oder befördern die Möglichkeit, neue Erfahrungen und somit neues Verhalten zu entwickeln und zu festigen.</p> <p>Ziel des Workshops ist es, an konkreten Situationen dominantes Auftreten und selbstsicheres Standhalten zu trainieren und bisher Erlerntes zu vertiefen. Es wird an persönlichen Thematiken gearbeitet, um ein neues Verhalten gegenüber Überschreitungen, Manipulationen und unfairem Verhalten auszuprobieren.</p>	<p>Termine am Monday, 16.11.2026 - Tuesday, 17.11.2026 09:00 - 13:00, Ort: (V01 3-322, Verwaltun gsgebäude)</p>	Stephanie Trapp, Schauspielpädagogin

<b>Nr.</b>	<b>Titel</b>	<b>Zeit/Ort</b>	<b>Lehrende</b>
207	<p>Learning nugget: Stimm- und Sprechtraining - Kraftvoll und überzeugend auftreten</p> <p>Ihre Stimme ist im Hochschulalltag ein entscheidendes Werkzeug – ob bei Lehrveranstaltungen, in Gremien oder bei Präsentationen.</p> <p>In diesem Online-Learning Nugget gibt es einen moderierten Austausch mit kompakten kurzen Impulsen und interaktiven praxisnahen Übungen. Sie können neue kommunikative Strategien entdecken und diese sofort in Ihre Arbeit an der Universität übertragen.</p>	<p>Termine am Monday, 01.06.2026 11:00 - 11:45, Ort: (Online-Plattform BigBlueButton)</p>	Tomma Hangen
208	<p>Learning nugget: Moderation – Meetings sicher leiten und steuern</p> <p>Ob Fakultätsrat, Projektmeeting oder Arbeitsgruppe – eine gute Moderation hält Diskussionen fokussiert und führt zu klaren Ergebnissen.</p> <p>In diesem Online-Learning Nugget gibt es einen moderierten Austausch mit kompakten kurzen Impulsen und interaktiven praxisnahen Übungen. Sie können neue kommunikative Strategien entdecken und diese sofort in Ihre Arbeit an der Universität übertragen.</p>	<p>Termine am Monday, 19.01.2026 11:00 - 11:45, Ort: (Online-Plattform BigBlueButton)</p>	Tomma Hangen
209	<p>NEU Learning nugget: Storytelling - Überzeugen mit Ihrer Geschichte</p> <p>Komplexe Inhalte aus Forschung, Verwaltung oder Lehre so erzählen, dass sie verständlich, einprägsam und inspirierend wirken.</p> <p>Ob Fakultätsrat, Projektmeeting oder Arbeitsgruppe – eine gute Moderation hält Diskussionen fokussiert und führt zu klaren Ergebnissen.</p> <p>In diesem Online-Learning Nugget gibt es einen moderierten Austausch mit kompakten kurzen Impulsen und interaktiven praxisnahen Übungen. Sie können neue kommunikative Strategien entdecken und diese sofort in Ihre Arbeit an der Universität übertragen.</p>	<p>Termine am Tuesday, 17.03.2026 11:00 - 11:45, Ort: (Online-Plattform BigBlueButton)</p>	Tomma Hangen

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
210	<p>Sprechen wir dieselbe Sprache? - Verständlich, klar und lösungsorientiert kommunizieren</p> <p>Kennen wir die Sprache unserer Kolleg*innen und internen Partner? Erreichen wir mit unseren Antworten wirklich unser Gegenüber? Und gelingt es uns, Inhalte so zu formulieren, dass sie verständlich, freundlich und lösungsorientiert ankommen?</p> <p>In diesem praxisorientierten Seminar setzen sich die Teilnehmenden mit der Wirkung ihrer Sprache im Arbeitsalltag auseinander. Sie lernen, wie sie auch in herausfordernden Gesprächssituationen freundlich, klar und lösungsorientiert kommunizieren können – besonders dann, wenn sie Grenzen aufzeigen oder „Nein“ sagen müssen.</p>	<p>Termine am Tuesday, 03.02.2026 09:00 - 17:00, Ort: (V01 3-322, Verwaltungsgebäude)</p>	<p>Tomma Hangen</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
301	<p data-bbox="316 264 746 315">Einführungsveranstaltung für alle neuen Beschäftigten</p> <p data-bbox="316 349 837 640">An der Universität sind mehr als 15.000 Studierende eingeschrieben und ca. 2.600 Personen im wissenschaftlichen und nicht wissenschaftlichen Bereich beschäftigt. Alle Organisationseinheiten der Universität, die Fakultäten und Institute, das Präsidium, die Verwaltung und die zentralen Einrichtungen sowie die Gremien gewährleisten gemeinsam ein breitgefächertes Ausbildungs- und Forschungsprogramm.</p> <p data-bbox="316 674 837 752">Als neue*r Mitarbeiter*in stehen Sie einer Vielzahl von Aufgaben, organisatorischen Anforderungen sowie neuen Kolleg*innen gegenüber.</p> <p data-bbox="316 786 837 931">Diese Veranstaltung bietet Ihnen die Möglichkeit, sich mit anderen neuen Mitarbeiter*innen auszutauschen und sich gemeinsam einen Überblick über „unser großes Unternehmen“ und den Standort Haarentor zu verschaffen.</p> <hr data-bbox="316 981 331 990"/> <p data-bbox="316 1023 837 1256">More than 15,000 students are enrolled at the university, and approximately 2,600 people are employed in academic and non-academic areas. All organizational units of the university, the faculties and institutes, the executive committee, the administration, and the central facilities, as well as the committees, work together to ensure a wide-ranging education and research program.</p> <p data-bbox="316 1290 837 1368">As a new employee, you will be faced with a variety of tasks, organizational requirements, and new colleagues.</p> <p data-bbox="316 1402 837 1514">This event offers you the opportunity to exchange ideas with other new employees and to gain an overview of “our large company” and the Haarentor location.</p> <p data-bbox="316 1547 837 1601">If you require translation into English during the event, please let us know as soon as possible.</p>	<p data-bbox="858 264 1043 434">Termine am Thursday, 02.07.2026 09:00 - 13:00, Ort: (Bibliotheks-Saal (BIS))</p>	<p data-bbox="1054 264 1415 282">Petra Siemer, Dezernat 1, PEOE</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
302	<p data-bbox="316 264 746 320">Einführungsveranstaltung für alle neuen Beschäftigten</p> <p data-bbox="316 349 837 640">An der Universität sind mehr als 15.000 Studierende eingeschrieben und ca. 2.600 Personen im wissenschaftlichen und nicht wissenschaftlichen Bereich beschäftigt. Alle Organisationseinheiten der Universität, die Fakultäten und Institute, das Präsidium, die Verwaltung und die zentralen Einrichtungen sowie die Gremien gewährleisten gemeinsam ein breitgefächertes Ausbildungs- und Forschungsprogramm.</p> <p data-bbox="316 672 837 757">Als neue*r Mitarbeiter*in stehen Sie einer Vielzahl von Aufgaben, organisatorischen Anforderungen sowie neuen Kolleg*innen gegenüber.</p> <p data-bbox="316 788 837 931">Diese Veranstaltung bietet Ihnen die Möglichkeit, sich mit anderen neuen Mitarbeiter*innen auszutauschen und sich gemeinsam einen Überblick über „unser großes Unternehmen“ und den Standort Haarentor zu verschaffen.</p> <p data-bbox="316 963 837 1254">— More than 15,000 students are enrolled at the university, and approximately 2,600 people are employed in academic and non-academic areas. All organizational units of the university, the faculties and institutes, the executive committee, the administration, and the central facilities, as well as the committees, work together to ensure a wide-ranging education and research program.</p> <p data-bbox="316 1285 837 1370">As a new employee, you will be faced with a variety of tasks, organizational requirements, and new colleagues.</p> <p data-bbox="316 1402 837 1518">This event offers you the opportunity to exchange ideas with other new employees and to gain an overview of “our large company” and the Haarentor location.</p> <p data-bbox="316 1550 837 1601">If you require translation into English during the event, please let us know as soon as possible.</p>	<p data-bbox="858 264 1043 439">Termine am Thursday, 05.11.2026 09:00 - 13:00, Ort: (Bibliotheks-Saal (BIS))</p>	<p data-bbox="1054 264 1415 286">Petra Siemer, Dezernat 1, PEOE</p>

<b>Nr.</b>	<b>Titel</b>	<b>Zeit/Ort</b>	<b>Lehrende</b>
303	<p>Einführungstage für alle neuen Auszubildenden</p> <p>Die Universität Oldenburg bildet in ihren Einrichtungen in allen Ausbildungsjahrgängen gesamt etwa 50 Auszubildende in 13 unterschiedlichen Berufen aus. Nur selten findet sich im Ausbildungsalltag die Zeit, sich über die Erwartungen an den eigenen Beruf auszutauschen und andere Berufe kennen zu lernen. Eine solche Möglichkeit sollen diese Einführungstage allen neuen Auszubildenden bieten.</p> <p>Die neuen Auszubildenden werden offiziell durch den Vizepräsidenten für Verwaltung und Finanzen begrüßt und es gibt einen gemeinsamen Fototermin. An diesen beiden Tagen wird es darüber hinaus die Gelegenheit geben, sich kennen zu lernen und einen Einblick in die verschiedenen anderen Berufsausbildungen der Universität Oldenburg zu bekommen. Es wird kleine Vorträge und Führungen geben. Neben dem Austausch mit verschiedenen Interessensvertreter*innen wird auch eine erste Arbeitssicherheitsunterweisung stattfinden.</p>	<p>Termine am Wednesday, 05.08.2026 - Thursday, 06.08.2026 09:00 - 16:00, Ort: (W07 0-003), (V01 3-322, Verw altungsgebäude)</p>	<p>Petra Siemer, Dezernat 1, PEOE, Leoni Talartschik</p>
304	<p>Information über Sicherheit und Gesundheitsschutz für mobile Arbeit und Telearbeit</p> <p>Die inhaltlichen und formalen Voraussetzungen der mobilen Arbeit und Telearbeit sind in der Dienstvereinbarung mobile Arbeit und Telearbeit geregelt. Diese Veranstaltung ist ein Bestandteil der erforderlichen Unterweisung zur mobilen Arbeit und Telearbeit gemäß Arbeitsschutzgesetz § 12 Abs. 1.</p>	<p>Termine am Wednesday, 28.01.2026 10:00 - 11:00, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	<p>Astrid Goebel</p>
305	<p>Information über Sicherheit und Gesundheitsschutz für mobile Arbeit und Telearbeit</p> <p>Die inhaltlichen und formalen Voraussetzungen der mobilen Arbeit und Telearbeit sind in der Dienstvereinbarung mobile Arbeit und Telearbeit geregelt. Diese Veranstaltung ist ein Bestandteil der erforderlichen Unterweisung zur mobilen Arbeit und Telearbeit gemäß Arbeitsschutzgesetz § 12 Abs. 1.</p>	<p>Termine am Wednesday, 18.03.2026 10:00 - 11:00, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	<p>Astrid Goebel</p>

<b>Nr.</b>	<b>Titel</b>	<b>Zeit/Ort</b>	<b>Lehrende</b>
306	<p>Information über Sicherheit und Gesundheitsschutz für mobile Arbeit und Telearbeit</p> <p>Die inhaltlichen und formalen Voraussetzungen der mobilen Arbeit und Telearbeit sind in der Dienstvereinbarung mobile Arbeit und Telearbeit geregelt. Diese Veranstaltung ist ein Bestandteil der erforderlichen Unterweisung zur mobilen Arbeit und Telearbeit gemäß Arbeitsschutzgesetz § 12 Abs. 1.</p>	<p>Termine am Wednesday, 16.09.2026 10:00 - 11:00, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	Astrid Goebel
307	<p>Information über Sicherheit und Gesundheitsschutz für mobile Arbeit und Telearbeit</p> <p>Die inhaltlichen und formalen Voraussetzungen der mobilen Arbeit und Telearbeit sind in der Dienstvereinbarung mobile Arbeit und Telearbeit geregelt. Diese Veranstaltung ist ein Bestandteil der erforderlichen Unterweisung zur mobilen Arbeit und Telearbeit gemäß Arbeitsschutzgesetz § 12 Abs. 1.</p>	<p>Termine am Wednesday, 25.11.2026 10:00 - 11:00, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	Astrid Goebel
308	<p>Das NHG als rechtliche Grundlage der Universität</p> <p>Wichtig: Bitte teilen Sie uns unter <a href="mailto:peoe@uol.de">peoe@uol.de</a> mit, ob Sie in Präsenz (im Raum V01 3-322) oder Online (nur als Zuhörer*in) über die Plattform BigBlueButton an der Veranstaltung teilnehmen möchten!</p> <p>Das NHG bestimmt das Handeln der Universität in vielfacher Hinsicht. Es ist Grundlage des Verwaltungshandelns, macht Vorgaben zu Studium und Lehre, zu Gremien und zur Organisation, den Aufgaben der Hochschule und vieles mehr. Es gibt in der Universität kaum eine Einrichtung, in der das NHG keine Rolle spielt.</p> <p>Ziel der Veranstaltung ist es, sich so mit dem Aufbau und dem Inhalt des NHG (mit Ausnahme der Personalvorschriften) vertraut zu machen, dass gängige Fragen ohne Probleme selbst beantwortet werden können und Zusammenhänge klar werden. Ferner wird auch die Grundordnung der Universität am Rande thematisiert.</p> <p>Zur Veranstaltung benötigen Sie ein aktuelles NHG. Eine entsprechende PDF ist bei den Dateien dieser Veranstaltung abgelegt. Nach Ihrer Anmeldung können Sie diese einsehen, herunterladen oder ausdrucken.</p>	<p>Termine am Monday, 09.02.2026 08:30 - 12:30, Ort: (hybrid: V01 3-322 (Verwaltungsgebäude) und Onlineplattform BigBlueButton)</p>	Natalie Burwitz, LL.M., Referat PGR

<b>Nr.</b>	<b>Titel</b>	<b>Zeit/Ort</b>	<b>Lehrende</b>
309	<p>Das Universitätsarchiv als historisches Gedächtnis der Universität</p> <p>Das Universitätsarchiv fungiert als historisches Gedächtnis der Carl von Ossietzky Universität und dokumentiert die Entwicklung der Hochschule anhand verschiedenster Unterlagen und Medienformate (von Verwaltungsakten über Fotos und Tonbänder bis zu studentischen Flugblättern und Dateien). Die Führung bietet Einblicke in die spannende Aufgabenvielfalt und Arbeitspraxis des Universitätsarchivs.</p>	<p>Termine am Tuesday, 10.03.2026 11:00 - 12:00, Ort: (Treffpunkt BIS-Foyer)</p>	Dr. phil. Gunnar Bengt Zimmermann
310	<p>Campusführung Haarentor</p> <p>Dieser Rundgang unter kundiger Führung gibt Ihnen einen neuen Blick - aus technischer Sicht - über den Campus Haarentor. Sie haben die Gelegenheit, die Vielzahl der Gebäude am Standort zu entdecken, sowie unter anderem einen Blick ins Hörsaalgebäude, in die Bibliothek und in den Sportbereich zu werfen und darüber hinaus einige technische Anlagen des Dezernates 4, die nicht allgemein zugänglich sind, zu besichtigen.</p> <p>Hinweis: Die Führung ist nicht barrierefrei. Festes Schuhwerk ist erforderlich, da wir u. a. auf die Installationsebene im Hörsaalzentrum gehen und dort auf Gitterrosten laufen werden!</p> <p>Bitte bei Bedarf Getränke und Kleinigkeiten zur Verpflegung mitbringen.</p>	<p>Termine am Wednesday, 04.03.2026 09:00 - 11:30, Ort: (Treffpunkt Servicepoint Haarentor (Mensafoyer Uhlhornsweg))</p>	Mario Bruns
311	<p>Campusführung Wechloy</p> <p>Dieser Rundgang unter kundiger Führung gibt Ihnen einen neuen Blick - aus technischer Sicht - über den Campus Wechloy. Sie haben die Gelegenheit, die Bereiche der Fakultät V (Naturwissenschaften und Mathematik) zu lokalisieren, den W-Gebäudekomplex mit der eigenen Mensa zu entdecken und eventuell einen Blick in das Tierhaus zu werfen. Darüber hinaus werden Sie die Außenanlagen des Sportbereichs und den Standort des Gästehauses kennen lernen sowie einige technische Anlagen des Dezernates 4, die nicht allgemein zugänglich sind, besichtigen.</p> <p>Hinweis: Die Führung ist nicht barrierefrei. Festes Schuhwerk ist erforderlich, da wir u. a. auf Installationsebenen gehen und dort auf Gitterrosten laufen werden!</p> <p>Bitte bei Bedarf Getränke und Kleinigkeiten zur Verpflegung mitbringen.</p>	<p>Termine am Wednesday, 18.03.2026 09:00 - 11:30, Ort: (Treffpunkt Servicepoint Wechloy (Foyer W02))</p>	Mario Bruns

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
312	<p>Historische Campusführung</p> <p>Das Universitätsarchiv lädt Sie zum spannend-kurzweiligen Gang durch die Zeitschichten der Universitätsgeschichte ein. An markanten Orten des Campus Haarentor erhalten Sie Einblick in zentrale Etappen der Hochschulentwicklung wie die Gründungsphase mit ihrem Reformeifer, den Streit um die Namensgebung und das wechselhafte Verhältnis zur Stadtgesellschaft. Dabei sollen Anekdoten und Überraschendes wie auch Ihre eigenen Erfahrungen nicht zu kurz kommen. Erkunden Sie mit uns Oldenburger Universitätsgeschichte!</p> <p>Treffpunkt: Eingang zu A11 (von der Ammerländer Heerstraße kommend)</p>	<p>Termine am Tuesday, 14.04.2026 10:00 - 12:00, Ort: (Treffpunkt: Eingang zu A11 (von der Ammerländer Heerstr. kommend))</p>	<p>Dr. phil. Gunnar Bengt Zimmermann</p>
314	<p>Datenschutz in der Universitätsverwaltung</p> <p>Im Verwaltungsbereich der Universität werden nahezu überall personenbezogene Daten verarbeitet – in analoger und vor allem auch digitaler Form.</p> <p>Der rechtskonforme Umgang mit personenbezogenen Daten ist nach wie vor herausfordernd, insbesondere nach Inkrafttreten der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) und dem neuen niedersächsischen Datenschutzgesetz (NDSG).</p> <p>Die Veranstaltung gibt einen Überblick über die Grundlagen des rechtskonformen Umgangs mit personenbezogenen Daten im MTV-Bereich. Anhand von Fragen der Teilnehmenden werden unterschiedliche spezifische datenschutzrechtliche Probleme in den verschiedenen Bereichen der Universitätsverwaltung erörtert.</p>	<p>Termine am Thursday, 28.05.2026 09:00 - 14:00, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	<p>Lars Galow, Informationssicherheitsbeauftragter, Christoph Wilken, LL.M., Patrick Rüscher, Datenschutzbeauftragter, Thorsten Kamp, stellv. Informationssicherheitsbeauftragter</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
315	<p>Datenschutz in Wissenschaft und Forschung</p> <p>Im wissenschaftlichen Bereich der Universität werden oft personenbezogene Daten verarbeitet. Der rechtskonforme Umgang mit personenbezogenen Daten ist nach wie vor herausfordernd, insbesondere nach Inkrafttreten der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) und dem neuen niedersächsischen Datenschutzgesetz (NDSG).</p> <p>Die Veranstaltung gibt einen Überblick über das Datenschutzrecht in der Forschung, insbesondere Privilegierungen der Forschung und Datensicherheit. Den Teilnehmenden sollen die Grundlagen im Umgang mit personenbezogenen Daten vermittelt werden. Anhand von Fragen der Teilnehmenden werden unterschiedliche spezifische datenschutzrechtliche Probleme in verschiedenen wissenschaftlichen Arbeitsbereichen erörtert.</p>	<p>Termine am Tuesday, 19.05.2026 09:00 - 14:00, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	<p>Lars Galow, Informationssicherheitsbeauftragter, Thorsten Kamp, stellv. Informationssicherheitsbeauftragter, Christoph Wilken, LL.M., Patrick Rüscher, Datenschutzbeauftragter</p>
316	<p>Erstunterweisung für alle neuen Beschäftigten</p> <p>Die Stabsstelle AGBS berät Beschäftigte und Studierende rund um den Arbeits- und Gesundheitsschutz. Das Ziel ihrer Arbeit ist die Förderung und der Erhalt der Gesundheit sowie der Sicherheit aller Beschäftigten und Studierenden. Die Umsetzung der für die Universität geltenden arbeits-, umwelt- und gesundheitsrelevanten Rechtsvorschriften wird durch Informationsweitergabe, Beratungsangebote und aktive Mitarbeit unterstützt.</p> <p>Alle neuen Beschäftigte müssen gemäß § 12 ArbSchG und § 4 DGUV Vorschrift 1 eine allgemeine Erstunterweisung erhalten. Für gewöhnlich ist es laut Dienstanweisung zum „Arbeits- und Umweltschutz“, die Aufgabe der Vorgesetzten der jeweiligen Organisationseinheiten, die Unterweisung intern zu organisieren und durchzuführen.</p> <p>Die Veranstaltung „Erstunterweisung für alle neuen Beschäftigten“ ist lediglich ein zusätzliches Angebot der Universität, an einer Erstunterweisung teilzunehmen.</p>	<p>Termine am Friday, 03.07.2026 09:00 - 10:00, Ort: (V01 3-322, Verwaltung gsgebäude)</p>	<p>Astrid Goebel</p>

<b>Nr.</b>	<b>Titel</b>	<b>Zeit/Ort</b>	<b>Lehrende</b>
317	<p>Erstunterweisung für alle neuen Beschäftigten</p> <p>Die Stabsstelle AGBS berät Beschäftigte und Studierende rund um den Arbeits- und Gesundheitsschutz. Das Ziel ihrer Arbeit ist die Förderung und der Erhalt der Gesundheit sowie der Sicherheit aller Beschäftigten und Studierenden. Die Umsetzung der für die Universität geltenden arbeits-, umwelt- und gesundheitsrelevanten Rechtsvorschriften wird durch Informationsweitergabe, Beratungsangebote und aktive Mitarbeit unterstützt.</p> <p>Alle neuen Beschäftigte müssen gemäß § 12 ArbSchG und § 4 DGUV Vorschrift 1 eine allgemeine Erstunterweisung erhalten. Für gewöhnlich ist es laut Dienstanweisung zum „Arbeits- und Umweltschutz“, die Aufgabe der Vorgesetzten der jeweiligen Organisationseinheiten, die Unterweisung intern zu organisieren und durchzuführen.</p> <p>Die Veranstaltung „Erstunterweisung für alle neuen Beschäftigten“ ist lediglich ein zusätzliches Angebot der Universität, an einer Erstunterweisung teilzunehmen.</p>	<p>Termine am Wednesday, 11.11.2026 10:00 - 11:00, Ort: (Ort wird noch bekanntgegeben)</p>	Astrid Goebel
318	<p>Administrative Unterstützung bei der Drittmittelverwaltung</p> <p>Die Einwerbung von Drittmitteln stellt auch für die Universität Oldenburg eine zusätzliche Finanzierungsmöglichkeit für Maßnahmen im Rahmen von Forschung und Lehre dar.</p> <p>Die Beantragung, Planung und Durchführung von Drittmittelvorhaben sind ein umfangreiches Arbeitsgebiet. Es wird auf grundsätzliche Themen, die sich im Zusammenhang mit der Verwaltung von Drittmitteln ergeben - aus Sicht der finanziellen Abwicklung - eingegangen.</p>	<p>Termine am Monday, 16.03.2026 09:00 - 12:00, Ort: (V01 3-322, Verwaltun gsgebäude)</p>	Marie Kristin Garbers, Dezernat 2

<b>Nr.</b>	<b>Titel</b>	<b>Zeit/Ort</b>	<b>Lehrende</b>
401	<p>IT-Sicherheit für Nutzende - Überleben in der digitalen Welt</p> <p>In dieser Schulung werden die verschiedenen Aspekte der IT-Sicherheit, die für Nutzende relevant sind, besprochen und diskutiert. Dazu gehören z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie finde ich gute Passwörter und wie nutze ich sie am besten?</li> <li>• Was sind Computerviren und wie schütze ich mich davor?</li> <li>• Wie geht eigentlich sicheres Onlinebanking?</li> <li>• Wie gefährdet ist die Uni tatsächlich?</li> <li>• Wie wird man ohne Computerkenntnisse zum Cyberkriminellen?“</li> </ul>	<p>Termine am Tuesday, 03.03.2026 10:00 - 12:00, Ort: (V01-3-322)</p>	<p>Thorsten Kamp, stellv. Informationssicherheitsbeauftragter</p>
402	<p>Halbstündige Online-Einführung in das selbständige IT-Training für MS Office-Produkte</p> <p>Diese Veranstaltung führt Sie in die Nutzung der Lernvideos und Übungsdateien (MS Outlook, MS PowerPoint, MS Word, MS Excel - jeweils Version 2019) zum selbstständigen IT-Training ein.</p> <p>Sie erhalten in dieser halbstündigen Einführung einen Zugang, um sich im eigenen Tempo und zu individuellen Zeiten online anhand von Lernvideos eine MS Office-Anwendung oder einzelne Themen zu erarbeiten. Der Zugangslink bleibt drei Wochen gültig. Die Videos sind vom 10.03. bis 31.03.24 rund um die Uhr für Sie freigeschaltet.</p> <p>Nutzen Sie bitte unbedingt Firefox!</p> <p>Ein Arbeitsplatz mit zwei Bildschirmen ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig.</p>	<p>Termine am Tuesday, 17.02.2026 11:00 - 11:30, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	<p>Uwe Brinkmüller, SALTZ Training</p>

<b>Nr.</b>	<b>Titel</b>	<b>Zeit/Ort</b>	<b>Lehrende</b>
403	<p>Halbstündige Online-Einführung in das selbständige IT-Training für MS Office-Produkte</p> <p>Diese Veranstaltung führt Sie in die Nutzung der Lernvideos und Übungsdateien (MS Outlook, MS PowerPoint, MS Word, MS Excel - jeweils Version 2019) zum selbstständigen IT-Training ein.</p> <p>Sie erhalten in dieser halbstündigen Einführung einen Zugang, um sich im eigenen Tempo und zu individuellen Zeiten online anhand von Lernvideos eine MS Office-Anwendung oder einzelne Themen zu erarbeiten. Der Zugangslink bleibt drei Wochen gültig. Die Videos sind vom 10.03. bis 31.03.24 rund um die Uhr für Sie freigeschaltet.</p> <p>Nutzen Sie bitte unbedingt Firefox!</p> <p>Ein Arbeitsplatz mit zwei Bildschirmen ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig.</p>	<p>Termine am Thursday, 21.05.2026 11:00 - 11:30, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	Uwe Brinkmöller, SALTZ Training
404	<p>Halbstündige Online-Einführung in das selbständige IT-Training für MS Office-Produkte</p> <p>Diese Veranstaltung führt Sie in die Nutzung der Lernvideos und Übungsdateien (MS Outlook, MS PowerPoint, MS Word, MS Excel - jeweils Version 2019) zum selbstständigen IT-Training ein.</p> <p>Sie erhalten in dieser halbstündigen Einführung einen Zugang, um sich im eigenen Tempo und zu individuellen Zeiten online anhand von Lernvideos eine MS Office-Anwendung oder einzelne Themen zu erarbeiten. Der Zugangslink bleibt drei Wochen gültig. Die Videos sind vom 10.03. bis 31.03.24 rund um die Uhr für Sie freigeschaltet.</p> <p>Nutzen Sie bitte unbedingt Firefox!</p> <p>Ein Arbeitsplatz mit zwei Bildschirmen ist von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig.</p>	<p>Termine am Thursday, 29.10.2026 11:00 - 11:30, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	Uwe Brinkmöller, SALTZ Training

<b>Nr.</b>	<b>Titel</b>	<b>Zeit/Ort</b>	<b>Lehrende</b>
405	<p>Qualifizierung der Beschäftigten zur Nutzung von KI in der Hochschulverwaltung</p> <p>In der Einführung wird die Nutzungsmöglichkeit von KI im Rahmen der „Academic Cloud“ gezeigt. Teilnehmende, die selbst die Möglichkeiten der Academic Cloud (z.B. Chatdienste) nutzen möchten, werden gebeten, im Vorfeld der Einführung schon einmal die entsprechenden Anmeldeschritte vorzunehmen (siehe Anleitung unter „Dateien“). Die Einführung selbst findet im Meetingraum dieses PEOE.IP-Portals statt und dauert eine Stunde. Optional besteht die Möglichkeit, anschließend an einem Praxisblock teilzunehmen, in dem anhand von Beispielen die Verwendung von KI (ChatAI-Modelle der Academic Cloud) geübt werden kann (bitte bringen Sie gerne eine eigene Fragestellung aus Ihrem Aufgabenbereich mit).</p>	<p>Termine am Thursday, 29.01.2026 10:00 - 12:00, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	<p>Sabine Lohwasser, Dezernat 1 Organisation, Christoph Wilken, LL.M.</p>
406	<p>Qualifizierung der Beschäftigten zur Nutzung von KI in der Hochschulverwaltung</p> <p>In der Einführung wird die Nutzungsmöglichkeit von KI im Rahmen der „Academic Cloud“ gezeigt. Teilnehmende, die selbst die Möglichkeiten der Academic Cloud (z.B. Chatdienste) nutzen möchten, werden gebeten, im Vorfeld der Einführung schon einmal die entsprechenden Anmeldeschritte vorzunehmen (siehe Anleitung unter „Dateien“). Die Einführung selbst findet im Meetingraum dieses PEOE.IP -Portals statt und dauert eine Stunde. Optional besteht die Möglichkeit, anschließend an einem Praxisblock teilzunehmen, in dem anhand von Beispielen die Verwendung von KI (ChatAI-Modelle der Academic Cloud) geübt werden kann (bitte bringen Sie gerne eine eigene Fragestellung aus Ihrem Aufgabenbereich mit).</p>	<p>Termine am Thursday, 26.02.2026 10:00 - 12:00, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	<p>Sabine Lohwasser, Dezernat 1 Organisation, Christoph Wilken, LL.M.</p>
407	<p>Cloud Storage</p> <p>Die Cloud-Storage-Dienste der Universität stellen eine Umgebung zur Speicherung und Synchronisation von Daten zur Verfügung. Dabei sind eine angepasste Umgebung und der bestmögliche Schutz für Ihre Daten sichergestellt. Mit dem Datendienst können Sie Dateien und Ordner zwischen mehreren Endgeräten synchronisieren und mit anderen teilen.</p> <p>Diese Veranstaltung vermittelt die grundlegenden Funktionen des Datendienstes. In praktischen Übungen lernen Sie die Handhabung des Cloud Storage kennen, was den alltäglichen Umgang mit Dateien und Ordnern erleichtert. Mehr Sicherheit im Umgang mit dem Datendienst erhalten Sie darüber hinaus bei der Umsetzung zahlreicher Tipps &amp; Tricks.</p>	<p>Termine am Thursday, 09.04.2026 09:00 - 13:00, Ort: (B147, Schulungsraum der Bibliothek)</p>	<p>Dr. Markus Schmees, IT-Dienste</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
408	<p>Basiseinführung SAP - Grundlagen für das Arbeiten mit SAP an der Universität Oldenburg</p> <p>Wichtiger Hinweis: Diese Veranstaltung richtet sich ausschließlich an Teilnehmer*innen, die bereits einen SAP-Zugang haben! Die Voraussetzung einer Teilnahme ist: Ein SAP-Nutzerkonto ist vorhanden, die Zugangsdaten sind bekannt und SAP wurde bereits genutzt!</p> <p>In dieser Veranstaltung werden Ihnen grundlegende Funktionen und Berichte in SAP erläutert, die erforderlich sind um erste Auswertungen in SAP zu erstellen und so Aussagen über die Finanzen Ihrer Organisationseinheit treffen zu können.</p> <p>Sie bekommen u.a. Einblicke in folgende Themenfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundfunktionen SAP (Nutzen der Menü-, Transaktions-, Navigationsleiste)</li> </ul> <p>- Grundeinstellungen in SAP &amp; Excellayout in SAP (welche Grundeinstellungen erleichtern das Arbeiten mit SAP)</p> <p>- Auswertungen von Finanzstellen</p> <p>(Liste der Finanzstellen, Arbeiten mit der Kontoübersicht [ZFML], Budgetliste [Budget gegen Obligo und Ist])</p> <p>- Auswertungsmöglichkeiten von Personalkosten (Berechnung der Haushaltsbelastung bei Personalneueinstellung, Auswertungen der Ist-Personalkosten, Auswertung der Plan-Personalkosten)</p> <p>Die Veranstaltung bietet den Rahmen, Fragen aus dem alltäglichen Umgang mit SAP zu stellen.</p>	<p>Termine am Monday, 13.04.2026 09:00 - 12:00, Ort: (B147, Schulungsraum der Bibliothek)</p>	<p>Monika Wiebeziek</p>

<b>Nr.</b>	<b>Titel</b>	<b>Zeit/Ort</b>	<b>Lehrende</b>
409	<p>STUD.IP - Anwendungsmöglichkeiten für Beschäftigte in Technik und Verwaltung</p> <p>Es gibt zunehmend mehr Schnittstellen des Campusmanagementsystems STUD.IP zu den Arbeitsbereichen der Beschäftigten in Technik und Verwaltung.</p> <p>Diese Veranstaltung gibt Ihnen einen Einblick in die grundlegenden Funktionen, die STUD.IP für Lehrende und Studierende bietet. Es wird die Verbindung erläutert, die durch STUD.IP zwischen Verwaltung, Lehre und System besteht und wie diese genutzt werden kann. Weiterhin wird aufgezeigt, wie auf der Verwaltungs- und Institutsebene STUD.IP für die Ablage von Dokumenten, Erstellen von Mailverteilern oder zur Kommunikation untereinander genutzt werden kann.</p>	<p>Termine am Thursday, 05.11.2026 10:00 - 11:30, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	Nico Müller, IT-Dienste
410	<p>Einführung in Electronic Data Capture (EDC) und in das EDC-Tool REDCap</p> <p>Datenmanagement spielt eine wichtige Rolle in klinischen Studien, wobei Electronic Data Capture (EDC) einen zentralen Bestandteil darstellt. Diese Schulung vermittelt einen Überblick über das Datenmanagement und schwerpunktmäßig eine grundlegende Einführung in EDC und richtet sich primär an Forschende der medizinischen Fakultät, die sich mit den Grundlagen der elektronischen Datenerfassung vertraut machen und erste praktische Erfahrungen mit REDCap sammeln möchten.</p> <p>Die Schulung umfasst eine kurze Vorstellung der Prozesse im Datenmanagement und eine Einführung in die elektronische Datenerfassung mithilfe von Electronic Case Report Forms (eCRF) und zeigt den Mehrwert eines professionellen EDC-Tools im Vergleich zu einer papierbasierten Erfassung oder selbstgebauten elektronischen Lösungen, z.B. in Excel, auf. Anhand von Beispielen aus der medizinischen Forschung werden praxisnahe Einsatzmöglichkeiten aufgezeigt. Darüber hinaus werden die gesetzlichen und regulatorischen Anforderungen zur Datenerfassung in medizinischen Studien besprochen, ebenso wie wichtige Aspekte zur Umsetzung von eCRF in einem EDC-System. In diesem Rahmen wird das EDC-Tool REDCap vorgestellt, das von der Servicestelle Forschungsdatenmanagement für die elektronische Datenerfassung und -verwaltung bereitgestellt wird. Die Teilnehmenden erhalten außerdem einen Überblick über die Funktionen und Anwendungsmöglichkeiten von REDCap in der medizinischen Forschung und können das Gehörte direkt in kleinen praktischen Übungen anwenden.</p>	<p>Termine am Wednesday, 02.09.2026 09:00 - 13:00, Ort: (V03 2-W211)</p>	Dr.-Ing. Enno-Edzard Steen, Mathias Sandner

<b>Nr.</b>	<b>Titel</b>	<b>Zeit/Ort</b>	<b>Lehrende</b>
411	<p>Einführung in die Bedienung der e-Personalakte</p> <p>Zum 15.01.2026 wird die e-Personalakte im Dezernat 1 Personal/Organisation und im Dezernat 2 Finanzen, Abt. Personalabrechnung eingeführt.</p> <p>In dieser Schulung zur e-Personalakte führen wir Sie Schritt für Schritt durch Anmeldung und Abmeldung, Ihr persönliches Dashboard, verständliche Widgets, eine leistungsfähige Suche und vieles mehr. Sie lernen, Dokumente schnell hinzuzufügen, zu bearbeiten und freizugeben, Aufgaben zu erstellen und Akten bei Bedarf zu exportieren oder sicher zu übermitteln. Sie richten Vertretungen ein und erhalten einen verständlichen Einblick ins ersetzende Scannen. Praxisnah, interaktiv, ohne Vorkenntnisse.</p> <p>Alle Personen, die mit der e-Personalakte arbeiten, müssen vorab an dieser Schulung teilgenommen haben.</p>	<p>Termine am Tuesday, 06.01.2026 - Wednesday, 07.01.2026 09:00 - 12:00, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	<p>Oliver Merhof, Christiane Fischer</p>
412	<p>Einführung in die Bedienung der e-Personalakte</p> <p>Zum 15.01.2026 wird die e-Personalakte im Dezernat 1 Personal/Organisation und im Dezernat 2 Finanzen, Abt. Personalabrechnung eingeführt.</p> <p>In dieser Schulung zur e-Personalakte führen wir Sie Schritt für Schritt durch Anmeldung und Abmeldung, Ihr persönliches Dashboard, verständliche Widgets, eine leistungsfähige Suche und vieles mehr. Sie lernen, Dokumente schnell hinzuzufügen, zu bearbeiten und freizugeben, Aufgaben zu erstellen und Akten bei Bedarf zu exportieren oder sicher zu übermitteln. Sie richten Vertretungen ein und erhalten einen verständlichen Einblick ins ersetzende Scannen. Praxisnah, interaktiv, ohne Vorkenntnisse.</p> <p>Alle Personen, die mit der e-Personalakte arbeiten, müssen vorab an dieser Schulung teilgenommen haben.</p>	<p>Termine am Monday, 12.01.2026 - Tuesday, 13.01.2026 09:00 - 12:00, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	<p>Oliver Merhof, Christiane Fischer</p>
413	<p>UOL-Webseiten erstellen und pflegen mit TYPO3 - Grundkurs</p> <p>TYPO3 wurde als Content-Management-System (CMS) in der Nachfolge vom Unicms eingeführt. Mit TYPO3 können Sie sehr einfach von jedem Computer mit Internetzugang aus die Webseiten Ihrer Einrichtung betreiben und zwar sogar gleichzeitig mit mehreren Kolleg*innen.</p> <p>Der TYPO3 - Grundkurs beinhaltet eine Einführung für Personen, die noch nie mit einem CMS gearbeitet haben.</p>	<p>Termine am Monday, 23.02.2026 - Tuesday, 24.02.2026 08:45 - 12:00, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	<p>Volker Burggräf, Presse &amp; Kommunikation</p>

<b>Nr.</b>	<b>Titel</b>	<b>Zeit/Ort</b>	<b>Lehrende</b>
414	<p>UOL-Webseiten erstellen und pflegen mit TYPO3 - Grundkurs</p> <p>TYPO3 wurde als Content-Management-System (CMS) in der Nachfolge vom Unicms eingeführt. Mit TYPO3 können Sie sehr einfach von jedem Computer mit Internetzugang aus die Webseiten Ihrer Einrichtung betreuen und zwar sogar gleichzeitig mit mehreren Kolleg*innen.</p> <p>Der TYPO3 - Grundkurs beinhaltet eine Einführung für Personen, die noch nie mit einem CMS gearbeitet haben.</p>	<p>Termine am Wednesday, 27.05.2026 - Thursday, 28.05.2026 08:45 - 12:00, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	Volker Burggräf, Presse & Kommunikation
415	<p>UOL-Webseiten erstellen und pflegen mit TYPO3 - Grundkurs</p> <p>TYPO3 wurde als Content-Management-System (CMS) in der Nachfolge vom Unicms eingeführt. Mit TYPO3 können Sie sehr einfach von jedem Computer mit Internetzugang aus die Webseiten Ihrer Einrichtung betreuen und zwar sogar gleichzeitig mit mehreren Kolleg*innen.</p> <p>Der TYPO3 - Grundkurs beinhaltet eine Einführung für Personen, die noch nie mit einem CMS gearbeitet haben.</p>	<p>Termine am Monday, 21.09.2026 - Tuesday, 22.09.2026 08:45 - 12:00, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	Volker Burggräf, Presse & Kommunikation
416	<p>UOL-Webseiten erstellen und pflegen mit TYPO3 - Grundkurs</p> <p>TYPO3 wurde als Content-Management-System (CMS) in der Nachfolge vom Unicms eingeführt. Mit TYPO3 können Sie sehr einfach von jedem Computer mit Internetzugang aus die Webseiten Ihrer Einrichtung betreuen und zwar sogar gleichzeitig mit mehreren Kolleg*innen.</p> <p>Der TYPO3 - Grundkurs beinhaltet eine Einführung für Personen, die noch nie mit einem CMS gearbeitet haben.</p>	<p>Termine am Wednesday, 09.12.2026 - Thursday, 10.12.2026 08:45 - 12:00, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	Volker Burggräf, Presse & Kommunikation

<b>Nr.</b>	<b>Titel</b>	<b>Zeit/Ort</b>	<b>Lehrende</b>
417	<p>Qualifizierung der Beschäftigten zur Nutzung von KI in der Hochschulverwaltung</p> <p>In der Einführung wird die Nutzungsmöglichkeit von KI im Rahmen der „Academic Cloud“ gezeigt. Teilnehmende, die selbst die Möglichkeiten der Academic Cloud (z.B. Chatdienste) nutzen möchten, werden gebeten, im Vorfeld der Einführung schon einmal die entsprechenden Anmeldeschritte vorzunehmen (siehe Anleitung unter „Dateien“). Die Einführung selbst findet im Meetingraum dieses PEOE.IP -Portals statt und dauert eine Stunde. Optional besteht die Möglichkeit, anschließend an einem Praxisblock teilzunehmen, in dem anhand von Beispielen die Verwendung von KI (ChatAI-Modelle der Academic Cloud) geübt werden kann (bitte bringen Sie gerne eine eigene Fragestellung aus Ihrem Aufgabenbereich mit).</p> <p>Datenschutzrechtliche Hinweise und Erläuterung der Vorgaben der Dienstanweisung zur Nutzung von generativer künstlicher Intelligenz und Large Language Modellen in der Hochschulverwaltung (die Dienstanweisung finden Sie unter dem Reiter "Dateien" dieser Veranstaltung)</p>	<p>Termine am Thursday, 16.04.2026 10:00 - 12:00, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	<p>Sabine Lohwasser, Dezernat 1 Organisation, Christoph Wilken, LL.M.</p>
419	<p>NEU Einführung in das Bewerbungsportal für Ausbilder*innen</p> <p>Alle MTV-Auswahlverfahren sollen zukünftig über das Bewerbungsportal laufen.</p> <p>Zur Vorbereitung der nächsten Auszubildenden-Bewerbungsverfahren (Einstellungen in 2027 / Ausschreibungen im September 2026 bzw. Februar 2027) bekommen die Ausbilder*innen als Gruppe eine eigene Schulung zum Bewerbungsportal.</p> <p>Themen sind u.a. Courseware zum Portal in STUD.IP, Eingang der Bewerbungen direkt ins Bewerbungsportal, Synopsen-Erstellung, Eingangsbestätigungen, Vorauswahl sowie Zusagen und Absagen mit Hilfe des Bewerbungsportals.</p>	<p>Termine am Thursday, 27.08.2026 09:00 - 12:00, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	<p>Michaela Seidel</p>

<b>Nr.</b>	<b>Titel</b>	<b>Zeit/Ort</b>	<b>Lehrende</b>
501	<p>Aquafitness</p> <p>Ausdauer beinhaltet die entscheidende Fähigkeit, körperliche Belastungen über längere Zeiträume ohne Ermüdung zu überstehen. Mit einer hohen Ausdauer kann somit die Gefahr von Verletzungen des Bewegungsapparates sowie Erkrankungen der Herzkreislauforgane deutlich reduziert werden. Darüber hinaus erhöht sich hierdurch die allgemeine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Leider fehlen am Arbeitsplatz Büro größtenteils die Ausdauer entwickelnden Reize.</p> <p>Regelmäßig betriebene(s) Aquajogging/-gymnastik stellt eine sehr gute Möglichkeit dar, diesen Bewegungsmangel kontrolliert und effektiv zu kompensieren. Insbesondere für Personen, die schon unter orthopädischen Erkrankungen leiden (z.B. Kniearthrose und Bandscheibenverletzungen), stellt ein Training im Wasser eine optimale Lösung dar, die Ausdauer zu verbessern, ohne dabei erkrankte Gelenke zu überlasten.</p> <p>Bitte beachten Sie, dass Sie nicht durch das Drehkreuz ins Bad gelangen, sondern seitlich durch die Tür in der Glaswand. Für die Nutzung der Garderobenschränke benötigen Sie eine 1-Euro-Münze.</p>	<p>Termine am Monday, 09.02.2026, Monday, 16.02.2026, Monday, 23.02.2026, Monday, 02.03.2026, Monday, 09.03.2026 11:30 - 12:15, Ort: (Uni Bad, Kleines Becken)</p>	Alexander Christian Frank, Hochschulsport
502	<p>Indoor Cycling</p> <p>Eine gute Ausdauerleistung ist die Grundlage zur Bewältigung von körperlichen Belastungen im Alltag, die über einen längeren Zeitraum aufrecht erhalten werden müssen. Im Fokus steht hierbei der Aufbau einer Grundlagenausdauer, wodurch das Herzkreislauf-System gestärkt wird und Erkrankungen vorgebeugt bzw. gemildert werden können. Ein regelmäßiges Ausdauertraining fördert nicht nur die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit, sondern wirkt sich zudem auch positiv auf die Konzentration, das Wohlbefinden und die geistige Leistungsfähigkeit aus.</p> <p>Indoor Cycling bietet eine gute Möglichkeit durch die individuelle Belastungssteuerung sowohl Erfahrenen als auch Neulingen im Ausdauertraining gerecht zu werden. Die notwendigen Techniken für das effektive Fahren auf den Standrädern werden direkt in der ersten Stunde vermittelt, so dass von Beginn an die Teilnehmenden ohne Einschränkungen an ihrer Ausdauer arbeiten können.</p> <p>Um die Belastung richtig dosieren zu können, stehen Pulsuhren für die Dauer des Kurses zur Verfügung.</p>	<p>Termine am Wednesday, 25.02.2026, Wednesday, 04.03.2026, Wednesday, 11.03.2026, Wednesday, 18.03.2026 08:30 - 10:00, Ort: (Aktionsraum AK5)</p>	Dr. phil. Silke Bakenhus

<b>Nr.</b>	<b>Titel</b>	<b>Zeit/Ort</b>	<b>Lehrende</b>
503	<p>Ein komplexes Körpertraining - Core+</p> <p>In diesem Core+ Training erwarten Sie gezielte Kräftigungsübungen für die Rücken- und Bauchmuskulatur mit dem Ziel - insbesondere bei längerer Schreibtischtätigkeit - entlastend zu wirken und möglichen Beschwerden in Folge einseitiger Bewegungen oder Haltungen vorzubeugen.</p> <p>Abgerundet durch Koordinations-, Mobilisations-, Dehn- und Entspannungsübungen ergibt sich ein abwechslungsreiches und ganzheitliches Komplettprogramm (+) für einen gestärkten Körper.</p> <p>Das Niveau wird an die Kursteilnehmenden angepasst.</p>	<p>Termine am Thursday, 05.02.2026, Thursday, 12.02.2026, Thursday, 19.02.2026, Thursday, 26.02.2026, Thursday, 05.03.2026, Thursday, 12.03.2026 08:00 - 09:00, Ort: (Aktionsraum AK5)</p>	Alexander Christian Frank, Hochschulsport
504	<p>Auftaktveranstaltung: Herzinfarkt und Schlaganfall: Risiken erkennen – Symptome richtig deuten</p> <p>Herzinfarkt und Schlaganfall gehören zu den häufigsten und zugleich gefährlichsten Erkrankungen unserer Zeit. Beide treten oft plötzlich auf und können innerhalb kurzer Zeit lebensbedrohlich werden. Umso wichtiger ist es, die eigenen Risikofaktoren zu kennen und – wo möglich – gezielt zu reduzieren. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Einflüsse das Risiko erhöhen und was jede und jeder selbst zur Vorbeugung beitragen kann. Außerdem werden die typischen Frühwarnzeichen von Herzinfarkt und Schlaganfall verständlich erklärt: Welche Symptome treten zuerst auf, worauf sollte man sofort reagieren und welche Maßnahmen sind im Ernstfall entscheidend? Ziel des Vortrags ist es, Sicherheit im Erkennen von Warnsignalen zu geben und zu zeigen, wie schnelles Handeln Leben retten kann.</p> <p>Vor dem Vortrag wird sich das Betriebliche Gesundheitsmanagement kurz vorstellen und Infos zur aktuellen Veranstaltungsreihe geben. Eine Teilnahme an dem hybriden Angebot ist vor Ort oder per BigBlueButton möglich.</p>	<p>Termine am Tuesday, 03.03.2026 10:00 - 11:00, Ort: (hybrid: BIS-Saal / Onlineplattform BigBlueButton)</p>	Dr. med. Katrin Wüstenbecker, Ärztliche Leitung Klinisches Trainingszentrum UOL

<b>Nr.</b>	<b>Titel</b>	<b>Zeit/Ort</b>	<b>Lehrende</b>
505	<p>Klettern und Bouldern zur Förderung der Herz-Kreislauf-Fitness und als Ausgleich zum Arbeitstag</p> <p>Ziel dieses Kurses ist es, eine neue Sportart mit ihren Techniken und Bewegungsformen kennenzulernen und dabei zu erleben, wie Klettern und Bouldern das Herz-Kreislauf-System stärken, Koordination und Atmung verbessern und gleichzeitig einen bewussten Umgang mit den eigenen Grenzen ermöglichen kann. Die Teilnehmenden erfahren, wie dosierte körperliche Belastung, Aktivierung und Entspannung miteinander zusammenspielen und wie Klettern helfen kann, Stress abzubauen und die persönliche Belastbarkeit zu steigern. Es wird aufgezeigt, wie Bewegung zu mentaler Klarheit führen und das persönliche Energieniveau steigern kann.</p> <p>Das Angebot richtet sich an Personen, die bisher keine bzw. wenige Erfahrungen beim Klettern und Bouldern gesammelt haben. Vorkenntnisse sind daher nicht notwendig.</p>	<p>Termine am Wednesday, 04.03.2026, Wednesday, 11.03.2026, Wednesday, 18.03.2026, Wednesday, 25.03.2026 15:00 - 17:00, Ort: (Sportzentrum, Spielhalle)</p>	<p>Heie Ludewig, Sportlehrer und Kletterbetreuer DAV</p>

<b>Nr.</b>	<b>Titel</b>	<b>Zeit/Ort</b>	<b>Lehrende</b>
506	<p>Checkup Seismofit Fitnessmessung (Campus Wechloy)</p> <p>Die körperliche Fitness ist eine wichtige Säule für Gesundheit und Vitalität und gilt daher als wesentlicher Schutzfaktor gegenüber zahlreichen Zivilisationserkrankungen wie zum Beispiel des Herz-Kreislauf-Systems. Als zentraler Kennwert zur Beurteilung dient hierzu die sogenannte maximale Sauerstoffaufnahme (VO2max). Mithilfe der neuartigen Seismografie-Technologie kann diese erstmals unter Ruhebedingungen, also ohne körperliche Belastung bestimmt werden.</p> <p>Die ungefährliche Seismofit Fitnessmessung erfolgt in liegender Position über einen Sensor, der auf der Haut am Brustbein platziert wird. Die unmittelbar anschließende Auswertung wird gemeinsam mit der*dem durchführenden *Expertin*Experten besprochen. Der Akzent liegt dabei auf der Beratung und Motivation zu regelmäßiger trainingswirksamer körperlicher Aktivität, um die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und des Stoffwechsels gezielt zu fördern. Auf Basis der Ergebnisse werden individuelle Empfehlungen abgeleitet, die sich sowohl auf körperliche Aktivitäten des Alltags als auch den Freizeitsport, insbesondere Ausdauersportarten, beziehen können.</p> <p>Der Checkup dauert etwa 20 Minuten. Ein Hemd, eine Bluse oder ein weiter Kragen ist für das Anbringen der Sensoren von Vorteil.</p> <p>Bitte beachten Sie: Mit Versand der Einladung bis spätestens zwei Wochen vor dem Termin erhalten Sie einen Link zum Anbieter. Dort können Sie sich dann für das konkret gewünschte Zeitfenster des Gesundheitschecks anmelden.</p>	<p>Termine am Thursday, 12.03.2026 09:00 - 17:00, Ort: (W02 2-216)</p>	<p>Techniker Krankenkasse, Kooperationspartner TechnikerKrankenkasse, GiB Gesundheit in Bewegung</p>

<b>Nr.</b>	<b>Titel</b>	<b>Zeit/Ort</b>	<b>Lehrende</b>
507	<p>RV FIT – Prävention, die in dein Leben passt</p> <p>In dieser Veranstaltung stellt Felix Eisberg, Abteilungsleiter Prävention und Nachsorge des Rehazentrums Oldenburg, das Präventionsprogramm RV-fit vor:</p> <p>Das ambulante Programm der Deutschen Rentenversicherung im Reha-Zentrum Oldenburg. Bewegung, Wissen, Motivation – kompakt, alltagstauglich und nachhaltig. Für mehr Energie, Gesundheit und einen starken Arbeitsalltag.</p> <p>Das Programm richtet sich an Berufstätige und ist für Beschäftigte kostenfrei. Dabei werden Sie bis zu acht Tage von der Arbeit freigestellt, damit Sie sich eine „Gesundheitsauszeit“ nehmen können. Im Rahmen der Veranstaltung wird eine Kollegin einen kurzen Erfahrungsbericht teilen. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, den beiden Fragen zu stellen.</p>	<p>Termine am Tuesday, 14.04.2026 10:00 - 11:00, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	<p>Felix Eisberg, Abteilungsleiter Prävention und Nachsorge Reha-Zentrum OL</p>
508	<p>Konzentration und Fokus - Stressmanagement im Arbeitsalltag durch Life Kinetik</p> <p>Durch die Kombination aus ungewohnten Bewegungsaufgaben, Übungen für die kognitiven Fähigkeiten und die Wahrnehmung wird sowohl Ihr Gehirn als auch Ihr Herz-Kreislauf-System aktiviert. Die abwechslungsreichen Reize fördern die Bildung neuer neuronaler Verbindungen und unterstützen zugleich eine bessere Durchblutung, was sich positiv auf Ihre Herzgesundheit auswirkt. Sie können stressresistenter, entspannter und konzentrierter werden. Gleichzeitig stärken Sie Ihre Aufmerksamkeit, Ihre Merkfähigkeit und Ihre motorische Koordination. Der hohe Spaß- und Lachfaktor lässt Ihren Dopaminspiegel ansteigen – ein wichtiger Baustein für geistige Leistungsfähigkeit und emotionales Wohlbefinden. Die aktivierte Freude und Bewegung wirken zudem entlastend auf das Herz und fördern eine gesunde Herzaktivität.</p> <p>Für die Teilnahme am Bildschirm benötigen Sie lediglich etwas Platz (ca. zwei Meter in jede Richtung), einen Ball sowie zwei Tücher (z. B. Geschirrhandtücher).</p>	<p>Termine am Monday, 13.04.2026, Monday, 20.04.2026, Monday, 27.04.2026, Monday, 04.05.2026, Monday, 11.05.2026, Monday, 18.05.2026, Monday, 01.06.2026 11:30 - 12:00, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	<p>Stefan Müller, Lifekinetiktrainer</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
509	<p>Hunger, Appetit und Sättigung – Was machen hochverarbeitete Lebensmittel mit uns und unserem Herzen?</p> <p>Wie werden Hunger, Appetit und Sättigung reguliert und manipuliert?</p> <p>Wenn die Zeit knapp ist oder die Bequemlichkeit siegt, machen es uns hochverarbeitete Produkte leicht, den Hunger zu stillen. Warum überfordern hochverarbeitete Lebensmittel unseren Stoffwechsel und was bewirken Fette und Kohlenhydrate in unserem Gehirn? Warum wird es plötzlich so schwer, das Körpergewicht konstant zu halten? Wie können wir uns dieser Manipulation durch mehr Achtsamkeit und eine gute Lebensmittelauswahl entziehen?</p> <p>Der interaktive Workshop soll nicht nur die Problematik und die Zusammenhänge aufzeigen, sondern vor allem Lösungsmöglichkeiten bieten, mit wenig verarbeiteten Lebensmitteln eine bessere Lebensqualität und mehr Wohlbefinden zu erzielen.</p>	<p>Termine am Thursday, 16.04.2026 14:00 - 16:00, Ort: (V01 3-322, Verwaltungsgsgebäude)</p>	<p>Dr. Elke Strangmann, Abteilungsleitung Ernährungstherapie, Rehabilitationszentrum OL</p>
510	<p>Frauenherzen - Aktiv werden für die Gesundheit</p> <p>Herzgesundheit ist Frauensache. Denn Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind bei Frauen Todesursache Nummer eins.</p> <p>Das weibliche Herz wird aber fälschlicherweise oft mit dem männlichen gleichgesetzt – oder gar nicht erst beachtet. Dabei unterscheiden sich die Geschlechter z. B. hinsichtlich der Herzfrequenz und des Stoffwechsels. Herz-Kreislauf-Erkrankungen können sehr unterschiedlich verlaufen und werden zum Beispiel durch die Hormone beeinflusst.</p> <p>In diesem Workshop erfahren die Teilnehmerinnen Hintergründe und Unterschiede zur Herzgesundheit bei Frauen. Es werden die präventive Bedeutung von Bewegung und mentaler Gesundheit in Bezug auf das Herz-Kreislauf-System verdeutlicht und aufgezeigt, wie Veränderungen gelingen können.</p> <p>Der Workshop richtet sich explizit an Frauen – die Teilnehmerinnen können in angenehmer Atmosphäre Fragen stellen, ins Gespräch kommen und erhalten einen Überblick über die weibliche Herzgesundheit.</p>	<p>Termine am Tuesday, 21.04.2026 10:00 - 11:30, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	<p>Leslie Haritz, Präventionsberaterin, Institut Caterva, Techniker Krankenkasse, Kooperationspartner TechnikerKrankenkasse</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
511	<p>Erste Hilfe kompakt: Fokus Herzgesundheit</p> <p>Herzinfarkt und Schlagfall können jede und jeden von uns treffen, unabhängig vom Alter. Wichtig ist daher, Symptome erkennen und richtig reagieren zu können. Deshalb widmet sich dieser Erste-Hilfe-Kompaktkurs symptomorientierten Maßnahmen bei akuten Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Herzkreislaufstörungen.</p> <p>Die Teilnehmenden lernen die allgemeinen Erkennungsmerkmale akuter Erkrankungen und kennen nach Kursende die Erste-Hilfe-Maßnahmen, die in diesen Fällen immer richtig sind. Zu den Erkennungsmerkmalen gehören z.B. Störung des Bewusstseins, Störung der Atmung, (starke) Schmerzen, Angst, Unruhe, Kaltschweißigkeit.</p> <p>Weitere Inhalte des Workshops sind die Absetzung eines Notrufs, die Betreuung der betroffenen Person, stabile Seitenlage und die Reanimation mit und ohne Einsatz eines Defibrillators.</p> <p>Der Kompaktkurs wird mit einem hohen Anteil an praktischen Übungen durchgeführt. Er richtet sich vorrangig an Personen, die bisher keine betrieblichen Ersthelfenden sind.</p>	<p>Termine am Thursday, 23.04.2026 09:30 - 11:30, Ort: (V03 2-M222)</p>	<p>Martin Plump, Deutsches Rotes Kreuz</p>
512	<p>Erste Hilfe kompakt: Fokus Herzgesundheit</p> <p>Herzinfarkt und Schlagfall können jede und jeden von uns treffen, unabhängig vom Alter. Wichtig ist daher, Symptome erkennen und richtig reagieren zu können. Deshalb widmet sich dieser Erste-Hilfe-Kompaktkurs symptomorientierten Maßnahmen bei akuten Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Herzkreislaufstörungen.</p> <p>Die Teilnehmenden lernen die allgemeinen Erkennungsmerkmale akuter Erkrankungen und kennen nach Kursende die Erste-Hilfe-Maßnahmen, die in diesen Fällen immer richtig sind. Zu den Erkennungsmerkmalen gehören z.B. Störung des Bewusstseins, Störung der Atmung, (starke) Schmerzen, Angst, Unruhe, Kaltschweißigkeit.</p> <p>Weitere Inhalte des Workshops sind die Absetzung eines Notrufs, die Betreuung der betroffenen Person, stabile Seitenlage und die Reanimation mit und ohne Einsatz eines Defibrillators.</p> <p>Der Kompaktkurs wird mit einem hohen Anteil an praktischen Übungen durchgeführt. Er richtet sich vorrangig an Personen, die bisher keine betrieblichen Ersthelfenden sind.</p>	<p>Termine am Thursday, 23.04.2026 13:00 - 15:00, Ort: (V03 2-M222)</p>	<p>Martin Plump, Deutsches Rotes Kreuz</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
513	<p>Männerherzen - Aktiv werden für die Gesundheit</p> <p>Herzgesundheit ist Männersache. Denn Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind bei Männern Todesursache Nummer eins.</p> <p>In diesem Workshop erfahren Sie Fakten und Hintergründe zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen unter Perspektive der Männergesundheit. Warum lohnt es sich, frühzeitig für die Herzgesundheit aktiv zu werden? Welche Veränderungen sind effektiv und können schnell realisiert werden? Referent Markus Schnare geht mit sportlich-humoristischer Haltung darauf ein, wie wichtig körperliche Aktivität, gesunde Ernährung und ein guter Umgang mit Stress sind.</p> <p>Der Workshop richtet sich explizit an Männer – die Teilnehmer können in angenehmer und lockerer Atmosphäre Fragen stellen, ins Gespräch kommen und erhalten einen Überblick über die männliche Herzgesundheit.</p>	<p>Termine am Friday, 24.04.2026 08:30 - 10:00, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	<p>Markus Schnare, Präventionsberater, Institut Caterva, Techniker Krankenkasse, Kooperationspartner TechnikerKrankenkasse</p>
514	<p>Herz &amp; Psyche - Wie Glück, Gelassenheit und Lachen unsere Herzgesundheit stärken</p> <p>Glück ist kein Luxus, sondern ein Gesundheitsfaktor! In diesem interaktiven Workshop erlernen Sie alltägliche, psychologische Strategien, die Herz und Psyche stärken. Sie werden verstehen, welche psychologischen Einflussfaktoren auf die Herzgesundheit einen Einfluss haben und konkrete Routinen und Impulse kennenlernen, die nachhaltig helfen, ihre Herzgesundheit zu stärken.</p>	<p>Termine am Wednesday, 06.05.2026 10:00 - 12:00, Ort: (A15 1-102)</p>	<p>Christina Hocke</p>
515	<p>Tief durchatmen: Der richtige Umgang mit Wut und negativen Gefühlen</p> <p>Wut, Ärger und Stress gehören zum Alltag – im Beruf genauso wie privat. Doch wenn Emotionen hochkochen, steigt nicht nur der Puls: Auch unsere Worte werden schneller, schärfer und unüberlegt. Das belastet Beziehungen, kostet Energie und wirkt sich langfristig sogar auf unsere Herzgesundheit aus.</p> <p>In diesem Vortrag erhalten Sie Impulse, wie Sie innere Anspannungen früh erkennen, regulieren und bewusst steuern können. Sie erfahren, wie Atmung, Körpersprache und innere Haltung zusammenspielen – und was Sie konkret tun können, um in schwierigen Momenten ruhiger, klarer und gesünder zu reagieren. Denn wer emotional gelassener bleibt, schützt nicht nur sein Herz, sondern auch seine zwischenmenschlichen Beziehungen.</p>	<p>Termine am Tuesday, 12.05.2026 10:00 - 11:30, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	<p>Tomma Hangen</p>

<b>Nr.</b>	<b>Titel</b>	<b>Zeit/Ort</b>	<b>Lehrende</b>
516	<p>Herzgesunde Ernährung – Was bedeutet das?</p> <p>Wie lauten die aktuellen Empfehlungen für eine nachhaltige herz- und gefäßgesunde Ernährung?</p> <p>In diesem interaktiven Workshop wird der Schwerpunkt auf die herzgesunde Fettqualität und die Wirkung von Ballaststoffen auf unseren Fettstoffwechsel gelegt. Wie kann man auf natürliche Art Cholesterinwerte senken? Welche Bedeutung haben dabei gesättigte und ungesättigte Fettsäuren? Was sind gehärtete Fette und warum sollten wir sie möglichst meiden? Wie erkennen wir eine herzgesunde Fettqualität und worauf können wir bei unserem Einkauf achten?</p> <p>Wir werden zahlreiche Ideen für die Umsetzung im Alltag sammeln, die Lust auf eine fröhlich-frische Ernährung machen.</p>	<p>Termine am Thursday, 28.05.2026 10:00 - 12:00, Ort: (V01 3-322, Verwaltung gsgebäude)</p>	<p>Dr. Elke Strangmann, Abteilungsleitung Ernährungstherapie, Rehabilitationszentrum OL</p>
517	<p>Checkup Cardio-Stresstest (Campus Haarentor)</p> <p>Negativer Stress ist gerade in der modernen Arbeitswelt ein weit verbreiteter Risikofaktor, der auch zur Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie z. B. Bluthochdruck beitragen kann. Je früher Stresssymptome erkannt werden, desto effektiver kann ihnen entgegengewirkt und das gesundheitliche Risiko gesenkt werden.</p> <p>Um das aktuelle Stressniveau zu ermitteln, wird in Ruhe in sitzender Position zwei Minuten lang die Herzrhythmusvariabilität mit einem hochauflösenden EKG-Gerät gemessen. Anhand der sogenannten Herzratenvariabilität (zeitliche Abfolge der einzelnen Herzschläge) wird ein Stress-Index bestimmt, der Auskunft über mögliche Abweichungen der Herzrhythmusvariabilität gegenüber dem Normalzustand gibt. Auf Grundlage der Ergebnisse folgt ein Gespräch mit der*dem durchführenden Expertin*Experten, bei dem die Sensibilisierung für das eigene Stresserleben und die Förderung individueller Kompetenzen zur Stressbewältigung im Vordergrund stehen. Die Teilnehmenden erhalten gut umzusetzende Tipps und erlernen schnell wirksame Übungen zur Stressregulation, die gezielt auch am Arbeitsplatz eingesetzt werden können.</p> <p>Der Checkup dauert etwa 20 Minuten. Die Messung erfolgt per Sensoren auf der Haut am Hand- und Fußgelenk, daher sollte vermieden werden, eine Strumpfhose zu tragen.</p> <p>Bitte beachten Sie: Mit Versand der Einladung bis spätestens zwei Wochen vor dem Termin erhalten Sie einen Link zum Anbieter. Dort können Sie sich dann für das konkret gewünschte Zeitfenster des Gesundheitschecks anmelden.</p>	<p>Termine am Tuesday, 02.06.2026 09:00 - 17:00, Ort: (V01 3-322a, Verwaltung ngsgebäude)</p>	<p>Techniker Krankenkasse, Kooperationspartner TechnikerKrankenkasse, GiB Gesundheit in Bewegung</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
518	<p>Zwischen Genuss und Risiko: Salz und Zucker im Fokus der Herzgesundheit</p> <p>Salz und bestimmte Formen von Zucker benötigt unser Körper zum Aufrechterhalten aller Funktionen und letztendlich zum Überleben. Aber zu viel davon kann unter anderem unserem Herzen schaden.</p> <p>Dieser Vortrag widmet sich daher den Fragen:</p> <p>Wie viel Salz und Zucker sind tatsächlich „zu viel“?</p> <p>Wie können wir Krankheiten vorbeugen/verhindern?</p> <p>Und was können wir im Alltag für unsere Herzgesundheit tun, ohne dass der Genuss verloren geht?</p> <p>Freuen Sie sich auf einen Vortrag mit praktischen Beispielen für den Alltag, wie bewusste Entscheidungen die Herz-Kreislauf-Gesundheit langfristig unterstützen können.</p> <p>Die Teilnahme an der hybriden Veranstaltung ist vor Ort oder via BigBlueButton möglich.</p>	<p>Termine am Thursday, 04.06.2026 09:30 - 11:00, Ort: (hybrid: V01 3-322, Verwaltungsgebäude / Onlineplattform BigBlueButton)</p>	<p>Grit Petershagen, Treffpunkt Ernährung, Techniker Krankenkasse, Kooperationspartner</p> <p>TechnikerKrankenkasse</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
519	<p>Checkup Seismofit Fitnessmessung (Campus Haarentor)</p> <p>Die körperliche Fitness ist eine wichtige Säule für Gesundheit und Vitalität und gilt daher als wesentlicher Schutzfaktor gegenüber zahlreichen Zivilisationserkrankungen wie zum Beispiel des Herz-Kreislauf-Systems. Als zentraler Kennwert zur Beurteilung dient hierzu die sogenannte maximale Sauerstoffaufnahme (VO2max). Mithilfe der neuartigen Seismografie-Technologie kann diese erstmals unter Ruhebedingungen, also ohne körperliche Belastung bestimmt werden.</p> <p>Die ungefährliche Seismofit Fitnessmessung erfolgt in liegender Position über einen Sensor, der auf der Haut am Brustbein platziert wird. Die unmittelbar anschließende Auswertung wird gemeinsam mit der*dem durchführenden *Expertin*Experten besprochen. Der Akzent liegt dabei auf der Beratung und Motivation zu regelmäßiger trainingswirksamer körperlicher Aktivität, um die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und des Stoffwechsels gezielt zu fördern. Auf Basis der Ergebnisse werden individuelle Empfehlungen abgeleitet, die sich sowohl auf körperliche Aktivitäten des Alltags als auch den Freizeitsport, insbesondere Ausdauersportarten, beziehen können.</p> <p>Der Checkup dauert etwa 20 Minuten. Ein Hemd, eine Bluse oder ein weiter Kragen ist für das Anbringen der Sensoren von Vorteil.</p> <p>Bitte beachten Sie: Mit Versand der Einladung bis spätestens zwei Wochen vor dem Termin erhalten Sie einen Link zum Anbieter. Dort können Sie sich dann für das konkret gewünschte Zeitfenster des Gesundheitschecks anmelden.</p>	<p>Termine am Thursday, 11.06.2026 09:00 - 17:00, Ort: (V01 3-322a, Verwaltungsgebäude)</p>	<p>Techniker Krankenkasse, Kooperationspartner TechnikerKrankenkasse, GiB Gesundheit in Bewegung</p>
520	<p>Gesunde Gewohnheiten, die bleiben</p> <p>Wie entstehen Gewohnheiten – und warum halten manche, während andere schnell wieder verschwinden?</p> <p>In diesem interaktiven Workshop vermittelt die Psychologin Nadine Binder fundierte Einblicke in die Entstehung und Stabilisierung von gesunden Gewohnheiten. Gemeinsam reflektieren Sie eigene Routinen und typische Herausforderungen im Arbeitsalltag. Sie entwickeln einen realistischen, persönlichen Plan für gesunde Gewohnheiten rund um Ernährung, Bewegung oder Umgang mit Stress – von kleinen Routinen bis zu größeren Veränderungen. Mit einem guten Effekt auf die Herzgesundheit.</p>	<p>Termine am Thursday, 18.06.2026 09:00 - 13:00, Ort: (V01 3-322, Verwaltungsgebäude)</p>	<p>Dr. Nadine Binder, Trainerin und Coach</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
521	<p>Checkup Herzgesundheit - 1</p> <p>Bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt es neben den nicht beeinflussbaren Risikofaktoren wie das Alter und das Geschlecht viele Aspekte, die wir selbst in der Hand haben (z. B. Bewegung, Alkoholkonsum, Bluthochdruck). Ein professioneller Blick auf den aktuellen Gesundheitszustand und mögliche Gewohnheitsänderungen lohnt sich daher jederzeit.</p> <p>In diesem ca. 20-minütigen Checkup führen unsere Betriebsärztinnen Caroline Bek bzw. Rieke Ernst eine kurze Bestandsaufnahme zur individuellen Herzgesundheit durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Body-Mass-Index (BMI) wird berechnet: Übergewicht und insbesondere viszerales Fett (Bauchfett) gelten als Risikofaktoren für das Herz-Kreislaufsystem</li> <li>• Es erfolgt eine Blutdruckmessung: Hoher Blutdruck liegt oft ohne weitere Symptome vor, kann aber z. B. zu Atherosklerose und damit zum Schlaganfall oder Herzinfarkt führen</li> </ul> <p>Anschließend werden die erhobenen Werte sowie mögliche Ansätze zur Veränderung gemeinsam besprochen und Sie haben die Möglichkeit, Fragen zur Herzgesundheit zu klären.</p> <p>Bitte halten Sie sich nach erfolgreicher Anmeldung zunächst das Zeitfenster von 09:30 Uhr – 11:00 Uhr frei, Sie erhalten rechtzeitig vor dem Termin eine Zuordnung zu einem verbindlichen Zeitfenster.</p>	<p>Termine am Wednesday, 01.04.2026 09:30 - 11:00, Ort: (Raum wird noch bekanntgegeben)</p>	<p>Caroline Bek, Betriebsärztin, Rieke Ernst, Betriebsärztin</p>

<b>Nr.</b>	<b>Titel</b>	<b>Zeit/Ort</b>	<b>Lehrende</b>
522	<p>Checkup Herzgesundheit - 2</p> <p>Bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt es neben den nicht beeinflussbaren Risikofaktoren wie das Alter und das Geschlecht viele Aspekte, die wir selbst in der Hand haben (z. B. Bewegung, Alkoholkonsum, Bluthochdruck). Ein professioneller Blick auf den aktuellen Gesundheitszustand und mögliche Gewohnheitsänderungen lohnt sich daher jederzeit.</p> <p>In diesem ca. 20-minütigen Checkup führen unsere Betriebsärztinnen Caroline Bek bzw. Rieke Ernst eine kurze Bestandsaufnahme zur individuellen Herzgesundheit durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Body-Mass-Index (BMI) wird berechnet: Übergewicht und insbesondere viszerales Fett (Bauchfett) gelten als Risikofaktoren für das Herz-Kreislaufsystem</li> <li>• Es erfolgt eine Blutdruckmessung: Hoher Blutdruck liegt oft ohne weitere Symptome vor, kann aber z. B. zu Atherosklerose und damit zum Schlaganfall oder Herzinfarkt führen</li> </ul> <p>Anschließend werden die erhobenen Werte sowie mögliche Ansätze zur Veränderung gemeinsam besprochen und Sie haben die Möglichkeit, Fragen zur Herzgesundheit zu klären.</p> <p>Bitte halten Sie sich nach erfolgreicher Anmeldung zunächst das Zeitfenster von 09:30 Uhr – 11:00 Uhr frei, Sie erhalten rechtzeitig vor dem Termin eine Zuordnung zu einem verbindlichen Zeitfenster.</p>	<p>Termine am Wednesday, 08.04.2026 09:30 - 11:00, Ort: (Raum wird noch bekanntgegeben)</p>	<p>Caroline Bek, Betriebsärztin, Rieke Ernst, Betriebsärztin</p>

<b>Nr.</b>	<b>Titel</b>	<b>Zeit/Ort</b>	<b>Lehrende</b>
523	<p>Checkup Herzgesundheit - 3</p> <p>Bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt es neben den nicht beeinflussbaren Risikofaktoren wie das Alter und das Geschlecht viele Aspekte, die wir selbst in der Hand haben (z. B. Bewegung, Alkoholkonsum, Bluthochdruck). Ein professioneller Blick auf den aktuellen Gesundheitszustand und mögliche Gewohnheitsänderungen lohnt sich daher jederzeit.</p> <p>In diesem ca. 20-minütigen Checkup führen unsere Betriebsärztinnen Caroline Bek bzw. Rieke Ernst eine kurze Bestandsaufnahme zur individuellen Herzgesundheit durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Body-Mass-Index (BMI) wird berechnet: Übergewicht und insbesondere viszerales Fett (Bauchfett) gelten als Risikofaktoren für das Herz-Kreislaufsystem</li> <li>• Es erfolgt eine Blutdruckmessung: Hoher Blutdruck liegt oft ohne weitere Symptome vor, kann aber z. B. zu Atherosklerose und damit zum Schlaganfall oder Herzinfarkt führen</li> </ul> <p>Anschließend werden die erhobenen Werte sowie mögliche Ansätze zur Veränderung gemeinsam besprochen und Sie haben die Möglichkeit, Fragen zur Herzgesundheit zu klären.</p> <p>Bitte halten Sie sich nach erfolgreicher Anmeldung zunächst das Zeitfenster von 09:30 Uhr – 11:00 Uhr frei, Sie erhalten rechtzeitig vor dem Termin eine Zuordnung zu einem verbindlichen Zeitfenster.</p>	<p>Termine am Wednesday, 29.04.2026 09:30 - 11:00, Ort: (Raum wird noch bekanntgegeben)</p>	<p>Caroline Bek, Betriebsärztin, Rieke Ernst, Betriebsärztin</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
524	<p>Checkup Herzgesundheit - 4</p> <p>Bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt es neben den nicht beeinflussbaren Risikofaktoren wie das Alter und das Geschlecht viele Aspekte, die wir selbst in der Hand haben (z. B. Bewegung, Alkoholkonsum, Bluthochdruck). Ein professioneller Blick auf den aktuellen Gesundheitszustand und mögliche Gewohnheitsänderungen lohnt sich daher jederzeit.</p> <p>In diesem ca. 20-minütigen Checkup führen unsere Betriebsärztinnen Caroline Bek bzw. Rieke Ernst eine kurze Bestandsaufnahme zur individuellen Herzgesundheit durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Body-Mass-Index (BMI) wird berechnet: Übergewicht und insbesondere viszerales Fett (Bauchfett) gelten als Risikofaktoren für das Herz-Kreislaufsystem</li> <li>• Es erfolgt eine Blutdruckmessung: Hoher Blutdruck liegt oft ohne weitere Symptome vor, kann aber z. B. zu Atherosklerose und damit zum Schlaganfall oder Herzinfarkt führen</li> </ul> <p>Anschließend werden die erhobenen Werte sowie mögliche Ansätze zur Veränderung gemeinsam besprochen und Sie haben die Möglichkeit, Fragen zur Herzgesundheit zu klären.</p> <p>Bitte halten Sie sich nach erfolgreicher Anmeldung zunächst das Zeitfenster von 09:30 Uhr – 11:00 Uhr frei, Sie erhalten rechtzeitig vor dem Termin eine Zuordnung zu einem verbindlichen Zeitfenster.</p>	<p>Termine am Friday, 08.05.2026 09:30 - 11:00, Ort: (Raum wird noch bekanntgegeben)</p>	<p>Caroline Bek, Betriebsärztin, Rieke Ernst, Betriebsärztin</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
525	<p>Checkup Herzgesundheit - 5</p> <p>Bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt es neben den nicht beeinflussbaren Risikofaktoren wie das Alter und das Geschlecht viele Aspekte, die wir selbst in der Hand haben (z. B. Bewegung, Alkoholkonsum, Bluthochdruck). Ein professioneller Blick auf den aktuellen Gesundheitszustand und mögliche Gewohnheitsänderungen lohnt sich daher jederzeit.</p> <p>In diesem ca. 20-minütigen Checkup führen unsere Betriebsärztinnen Caroline Bek bzw. Rieke Ernst eine kurze Bestandsaufnahme zur individuellen Herzgesundheit durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Body-Mass-Index (BMI) wird berechnet: Übergewicht und insbesondere viszerales Fett (Bauchfett) gelten als Risikofaktoren für das Herz-Kreislaufsystem</li> <li>• Es erfolgt eine Blutdruckmessung: Hoher Blutdruck liegt oft ohne weitere Symptome vor, kann aber z. B. zu Atherosklerose und damit zum Schlaganfall oder Herzinfarkt führen</li> </ul> <p>Anschließend werden die erhobenen Werte sowie mögliche Ansätze zur Veränderung gemeinsam besprochen und Sie haben die Möglichkeit, Fragen zur Herzgesundheit zu klären.</p> <p>Bitte halten Sie sich nach erfolgreicher Anmeldung zunächst das Zeitfenster von 09:30 Uhr – 11:00 Uhr frei, Sie erhalten rechtzeitig vor dem Termin eine Zuordnung zu einem verbindlichen Zeitfenster.</p>	<p>Termine am Friday, 22.05.2026 09:30 - 11:00, Ort: (Raum wird noch bekanntgegeben)</p>	<p>Caroline Bek, Betriebsärztin, Rieke Ernst, Betriebsärztin</p>

<b>Nr.</b>	<b>Titel</b>	<b>Zeit/Ort</b>	<b>Lehrende</b>
526	<p>Checkup Herzgesundheit - 6</p> <p>Bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt es neben den nicht beeinflussbaren Risikofaktoren wie das Alter und das Geschlecht viele Aspekte, die wir selbst in der Hand haben (z. B. Bewegung, Alkoholkonsum, Bluthochdruck). Ein professioneller Blick auf den aktuellen Gesundheitszustand und mögliche Gewohnheitsänderungen lohnt sich daher jederzeit.</p> <p>In diesem ca. 20-minütigen Checkup führen unsere Betriebsärztinnen Caroline Bek bzw. Rieke Ernst eine kurze Bestandsaufnahme zur individuellen Herzgesundheit durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Body-Mass-Index (BMI) wird berechnet: Übergewicht und insbesondere viszerales Fett (Bauchfett) gelten als Risikofaktoren für das Herz-Kreislaufsystem</li> <li>• Es erfolgt eine Blutdruckmessung: Hoher Blutdruck liegt oft ohne weitere Symptome vor, kann aber z. B. zu Atherosklerose und damit zum Schlaganfall oder Herzinfarkt führen</li> </ul> <p>Anschließend werden die erhobenen Werte sowie mögliche Ansätze zur Veränderung gemeinsam besprochen und Sie haben die Möglichkeit, Fragen zur Herzgesundheit zu klären.</p> <p>Bitte halten Sie sich nach erfolgreicher Anmeldung zunächst das Zeitfenster von 09:30 Uhr – 11:00 Uhr frei, Sie erhalten rechtzeitig vor dem Termin eine Zuordnung zu einem verbindlichen Zeitfenster.</p>	<p>Termine am Wednesday, 27.05.2026 09:30 - 11:00, Ort: (Raum wird noch bekanntgegeben)</p>	<p>Caroline Bek, Betriebsärztin, Rieke Ernst, Betriebsärztin</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
527	<p>Checkup Herzgesundheit - 7</p> <p>Bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt es neben den nicht beeinflussbaren Risikofaktoren wie das Alter und das Geschlecht viele Aspekte, die wir selbst in der Hand haben (z. B. Bewegung, Alkoholkonsum, Bluthochdruck). Ein professioneller Blick auf den aktuellen Gesundheitszustand und mögliche Gewohnheitsänderungen lohnt sich daher jederzeit.</p> <p>In diesem ca. 20-minütigen Checkup führen unsere Betriebsärztinnen Caroline Bek bzw. Rieke Ernst eine kurze Bestandsaufnahme zur individuellen Herzgesundheit durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Body-Mass-Index (BMI) wird berechnet: Übergewicht und insbesondere viszerales Fett (Bauchfett) gelten als Risikofaktoren für das Herz-Kreislaufsystem</li> <li>• Es erfolgt eine Blutdruckmessung: Hoher Blutdruck liegt oft ohne weitere Symptome vor, kann aber z. B. zu Atherosklerose und damit zum Schlaganfall oder Herzinfarkt führen</li> </ul> <p>Anschließend werden die erhobenen Werte sowie mögliche Ansätze zur Veränderung gemeinsam besprochen und Sie haben die Möglichkeit, Fragen zur Herzgesundheit zu klären.</p> <p>Bitte halten Sie sich nach erfolgreicher Anmeldung zunächst das Zeitfenster von 09:30 Uhr – 11:00 Uhr frei, Sie erhalten rechtzeitig vor dem Termin eine Zuordnung zu einem verbindlichen Zeitfenster.</p>	<p>Termine am Wednesday, 03.06.2026 09:30 - 11:00, Ort: (Raum wird noch bekanntgegeben)</p>	<p>Caroline Bek, Betriebsärztin, Rieke Ernst, Betriebsärztin</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
528	<p>Checkup Herzgesundheit - 8</p> <p>Bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt es neben den nicht beeinflussbaren Risikofaktoren wie das Alter und das Geschlecht viele Aspekte, die wir selbst in der Hand haben (z. B. Bewegung, Alkoholkonsum, Bluthochdruck). Ein professioneller Blick auf den aktuellen Gesundheitszustand und mögliche Gewohnheitsänderungen lohnt sich daher jederzeit.</p> <p>In diesem ca. 20-minütigen Checkup führen unsere Betriebsärztinnen Caroline Bek bzw. Rieke Ernst eine kurze Bestandsaufnahme zur individuellen Herzgesundheit durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Body-Mass-Index (BMI) wird berechnet: Übergewicht und insbesondere viszerales Fett (Bauchfett) gelten als Risikofaktoren für das Herz-Kreislaufsystem</li> <li>• Es erfolgt eine Blutdruckmessung: Hoher Blutdruck liegt oft ohne weitere Symptome vor, kann aber z. B. zu Atherosklerose und damit zum Schlaganfall oder Herzinfarkt führen</li> </ul> <p>Anschließend werden die erhobenen Werte sowie mögliche Ansätze zur Veränderung gemeinsam besprochen und Sie haben die Möglichkeit, Fragen zur Herzgesundheit zu klären.</p> <p>Bitte halten Sie sich nach erfolgreicher Anmeldung zunächst das Zeitfenster von 09:30 Uhr – 11:00 Uhr frei, Sie erhalten rechtzeitig vor dem Termin eine Zuordnung zu einem verbindlichen Zeitfenster.</p>	<p>Termine am Wednesday, 24.06.2026 09:30 - 11:00, Ort: (Raum wird noch bekanntgegeben)</p>	<p>Caroline Bek, Betriebsärztin, Rieke Ernst, Betriebsärztin</p>
529	<p>Geräteunterstütztes Krafttraining zum kontrollierten Muskelaufbau</p> <p>Die Muskulatur des Menschen dient zum einen der Fortbewegung und Handlungsfähigkeit des Körpers in unserer Umwelt, zum anderen trägt sie aber auch in hohem Maße zur aktiven Sicherung unserer Körperhaltung bei. Muskulatur, die aufgrund einseitiger Tätigkeit, z.B. bei andauernd sitzender Büroarbeit, wenig Erhaltungs- bzw. Aufbaureize empfängt, wird sich langfristig abschwächen. Um arbeitsplatzbedingten Beeinträchtigungen der Muskulatur vorzubeugen, soll in diesem Kurs Anleitung zu einem systematischen Krafttraining mit Geräten gegeben werden. Langfristig sollen die Teilnehmenden dazu befähigt werden, einen funktionellen Muskelaufbau mit sinnvollen Kraftgeräten selbständig durchzuführen.</p>	<p>Termine am Thursday, 09.04.2026, Thursday, 16.04.2026, Thursday, 23.04.2026, Thursday, 30.04.2026, Thursday, 07.05.2026 08:30 - 10:00, Ort: (studiO)</p>	<p>Janto Klunder</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
530	<p>Tief durchatmen: Der richtige Umgang mit Wut und negativen Gefühlen</p> <p>Wut, Ärger und Stress gehören zum Alltag – im Beruf genauso wie privat. Doch wenn Emotionen hochkochen, steigt nicht nur der Puls: Auch unsere Worte werden schneller, schärfer und unüberlegt. Das belastet Beziehungen, kostet Energie und wirkt sich langfristig sogar auf unsere Herzgesundheit aus.</p> <p>In diesem Vortrag erhalten Sie Impulse, wie Sie innere Anspannungen früh erkennen, regulieren und bewusst steuern können. Sie erfahren, wie Atmung, Körpersprache und innere Haltung zusammenspielen – und was Sie konkret tun können, um in schwierigen Momenten ruhiger, klarer und gesünder zu reagieren. Denn wer emotional gelassener bleibt, schützt nicht nur sein Herz, sondern auch seine zwischenmenschlichen Beziehungen.</p> <p>Bitte beachten Sie, dass es sich um einen interaktiven Vortrag bzw. Workshop handelt - wir würden uns freuen, wenn Sie mit Kamera und der Möglichkeit zu mündlicher Beteiligung teilnehmen. Vielen Dank!</p>	<p>Termine am Wednesday, 17.06.2026 10:00 - 11:30, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	<p>Tomma Hangen</p>
531	<p>Frauenherzen - Aktiv werden für die Gesundheit</p> <p>Herzgesundheit ist Frauensache. Denn Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind bei Frauen Todesursache Nummer eins.</p> <p>Das weibliche Herz wird aber fälschlicherweise oft mit dem männlichen gleichgesetzt – oder gar nicht erst beachtet. Dabei unterscheiden sich die Geschlechter z. B. hinsichtlich der Herzfrequenz und des Stoffwechsels. Herz-Kreislauf-Erkrankungen können sehr unterschiedlich verlaufen und werden zum Beispiel durch die Hormone beeinflusst.</p> <p>In diesem Workshop erfahren die Teilnehmerinnen Hintergründe und Unterschiede zur Herzgesundheit bei Frauen. Es werden die präventive Bedeutung von Bewegung und mentaler Gesundheit in Bezug auf das Herz-Kreislauf-System verdeutlicht und aufgezeigt, wie Veränderungen gelingen können.</p> <p>Der Workshop richtet sich explizit an Frauen – die Teilnehmerinnen können in angenehmer Atmosphäre Fragen stellen, ins Gespräch kommen und erhalten einen Überblick über die weibliche Herzgesundheit.</p>	<p>Termine am Wednesday, 29.04.2026 10:00 - 11:30, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	<p>Leslie Haritz, Präventionsberaterin, Institut Caterva, Techniker Krankenkasse, Kooperationspartner TechnikerKrankenkasse</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
532	<p>Isa: Eine künstliche Intelligenz als persönlicher Gesundheitscoach - Kickoff Vortrag</p> <p>Die künstliche Intelligenz „Isa“ ist ein persönlicher Gesundheitscoach für den Schreibtisch. Das kleine Gerät erkennt, wie jemand sitzt, ob die Person sich genügend bewegt oder eine Pause benötigt – und gibt in Echtzeit einfache, motivierende Impulse für mehr Wohlbefinden und Gesundheit im Büroalltag.</p> <p>Isa erkennt die Arbeitssituation, bewertet auf Grundlage individuell angegebener Bedarfe und Wünsche das Gesundheitsverhalten am Schreibtisch und gibt direkt Feedback in Form von Tipps und Übungen. Das alles geschieht anonym und offline, direkt auf dem Gerät und ohne Weitergabe von Daten.</p> <p>In diesem Kickoff-Vortrag werden die Möglichkeiten und Hintergründe von Isa vorgestellt. Nach der Veranstaltung können alle Teilnehmenden das Gerät für sechs Wochen am Arbeitsplatz verwenden. Der Ablauf und insbesondere auch die Hintergründe zum Thema Datenschutz werden konkret erläutert.</p>	<p>Termine am Thursday, 21.05.2026 10:00 - 11:00, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	<p>Techniker Krankenkasse, Kooperationspartner TechnikerKrankenkasse, Lukas Heck, Deep Care</p>
533	<p>Geräteunterstütztes Krafttraining zum kontrollierten Muskelaufbau</p> <p>Die Muskulatur des Menschen dient zum einen der Fortbewegung und Handlungsfähigkeit des Körpers in unserer Umwelt, zum anderen trägt sie aber auch in hohem Maße zur aktiven Sicherung unserer Körperhaltung bei. Muskulatur, die aufgrund einseitiger Tätigkeit, z.B. bei andauernd sitzender Büroarbeit, wenig Erhaltungs- bzw. Aufbaureize empfängt, wird sich langfristig abschwächen. Um arbeitsplatzbedingten Beeinträchtigungen der Muskulatur vorzubeugen, soll in diesem Kurs Anleitung zu einem systematischen Krafttraining mit Geräten gegeben werden. Langfristig sollen die Teilnehmenden dazu befähigt werden, einen funktionellen Muskelaufbau mit sinnvollen Kraftgeräten selbständig durchzuführen.</p>	<p>Termine am Tuesday, 02.06.2026, Tuesday, 09.06.2026, Tuesday, 16.06.2026, Tuesday, 23.06.2026, Tuesday, 30.06.2026 08:00 - 09:30, Ort: (studiO)</p>	<p>Lilly McGrath</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
534	<p>Indoor Cycling für Beschäftigte - Einsteiger*innenkurs</p> <p>Wer hier teilnehmen möchte, muss nicht besonders fit sein. Wichtiger ist der Wunsch, etwas fitter zu werden. In diesem Kurs steht der Aufbau eurer Ausdauer und der Spaß an der Bewegung im Vordergrund!</p> <p>Mangel an Bewegung, Bluthochdruck und Übergewicht sind einige der Risikofaktoren für die Herzgesundheit. Regelmäßiges, moderates Ausdauertraining reduziert diese Risiken. Unser Angebot soll beim Einstieg in einen gesünderen Lebensstil unterstützen. Ihr könnt gemeinsam mit anderen Interessierten ausprobieren, ob diese Form der Bewegung etwas für euch ist und eure Ausdauer verbessern.</p> <p>Indoor-Cycling ist wie Spinning© ein herzfrequenzorientiertes Training auf einem Stand-Fahrrad, bei dem ihr auf gelenkschonende Art und Weise eure Ausdauer spürbar verbessert. Als positiver Nebeneffekt wird auch die Bein- und Gesäßmuskulatur gekräftigt. Mit wenigen, leicht zu erlernenden Fahrtechniken werdet ihr von unserem ausgebildeten Trainer an das Indoor-Cycling herangeführt und eure Ausdauerfähigkeit wird verbessert. Dank des stufenlos einstellbaren Widerstands an den Cycling-Rädern kann dabei jede*r auf ihrem/seinem eigenen Level trainieren.</p> <p>Dieser Kurs ist kein Reha-Kurs! Das Angebot soll bei der Prävention von Herzerkrankungen unterstützen. Es ist möglich, nach Start des Kurses nachzurücken.</p>	<p>Termine am Thursday, 21.05.2026, Thursday, 28.05.2026, Thursday, 04.06.2026, Thursday, 11.06.2026, Thursday, 18.06.2026, Thursday, 25.06.2026, Thursday, 02.07.2026, Thursday, 09.07.2026 12:45 - 13:45, Ort: (Aktionsraum AK5 - Gebäude FT (Forschungs- und Trainingszen- trum))</p>	Nico Karius

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
535	<p>(Mannschafts-) Sport als Schlüssel zur Herzgesundheit</p> <p>Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weltweit die häufigste Todesursache und gerade in Deutschland bestehen große Defizite in der Prävention und Früherkennung. Regelmäßige Bewegung zählt zu den wirksamsten Maßnahmen, um nahezu allen Risikofaktoren entgegenzuwirken. Da klassische Gesundheitsangebote jedoch nur einen kleinen Teil der Bevölkerung erreichen, zeigt dieser Vortrag, wie sich die motivierende Wirkung populärer Sportarten mit den Prinzipien des Gesundheitssports verbinden lässt, um Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen für Bewegung zu begeistern und ihre Herzgesundheit zu stärken. Zudem wird das Projekt „Fitkick“ vorgestellt sowie die Veranstaltung „Fitkick – Weltmeisterschaft der Herzen“, die die Möglichkeit bietet, den gesundheitsorientierten Fußball und die eigene Herzgesundheit näher kennenzulernen. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und praktische Erfahrungen aus dem Fußballtraining mit kardiologischen Patient*innen runden den Vortrag ab und laden zur Diskussion ein.</p>	<p>Termine am Tuesday, 23.06.2026 10:00 - 11:30, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	<p>Armin Weers, Universitätsklinik für Innere Medizin - Kardiologie</p>
601	<p>Introduction to English in the workplace - Spring</p> <p>In diesem Kurs wird ein einfacher Wortschatz eingeführt, der sich auf Situationen und Tätigkeiten an einer Universität bezieht. Alltägliche Ausdrücke und grundlegende Redewendungen werden vermittelt und geübt. Darüber hinaus werden grammatikalische Strukturen behandelt, die eine einfache Kommunikation sowohl in Wort und Schrift ermöglichen.</p> <p>In this course, simple vocabulary based on situations and jobs in a university will be introduced. Everyday expressions and basic phrases will be provided and practised. Additionally, grammar structures which enable simple communication, both in writing and speaking, will be covered.</p>	<p>Termine am Tuesday, 10.02.2026, Tuesday, 17.02.2026, Tuesday, 24.02.2026, Tuesday, 03.03.2026, Tuesday, 10.03.2026, Tuesday, 17.03.2026, T ...(mehr), Ort: (V03 3-S326)</p>	<p>Geraldine Barry, Sprachenzentrum</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
602	<p>Intermediate English for Administrative skills - Spring</p> <p>In diesem Kurs werden die wichtigsten Grammatik- und Wortschatzkenntnisse vermittelt, die in einem universitären Kontext benötigt werden. Der Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung der Sprachgewandtheit und der Genauigkeit der bereits erworbenen Sprache sowie auf der Einführung komplexerer grammatikalischer Strukturen. Wir werden daran arbeiten, wie man über eine Vielzahl von Themen spricht, und üben, Standpunkte zu Themen zu erklären und in der Lage zu sein, Vor- und Nachteile verschiedener Situationen zu diskutieren.</p> <p>This course will use key grammar and vocabulary needed in a university context. The focus is on improving fluency and accuracy of previously acquired language and the introduction of more complex grammatical structures. We will work on how to talk about a variety of subjects, and practise explaining viewpoints on issues and being able to discuss advantages and disadvantages of different situations.</p>	<p>Termine am Wednesday, 11.02.2026, Wednesday, 18.02.2026, Wednesday, 25.02.2026, Wednesday, 04.03.2026, Wednesday, 11.03.2026, Wednesday, 1 ...<a href="#">(mehr)</a>, Ort: (V03 3-S326), (A15 1-101)</p>	Geraldine Barry, Sprachenzentrum
603	<p>Advanced English for Administrative skills - Spring</p> <p>In diesem Kurs werden wir uns auf die Entwicklung der Sprechfertigkeit durch die Anwendung komplexer grammatikalischer Strukturen und des Wortschatzes konzentrieren. Der Schwerpunkt liegt auch auf der Verbesserung des flüssigen Sprechens durch Diskussionen und Aktivitäten, die auf Situationen basieren, die für die Arbeit an der Universität wichtig sind.</p> <p>In this course, we will focus on developing speaking skills through the application of complex grammatical structures and vocabulary. Emphasis will also be placed on the improvement of fluency through discussions and activities which will be based on situations that are important for the participants and work at the university.</p>	<p>Termine am Thursday, 12.02.2026, Thursday, 19.02.2026, Thursday, 26.02.2026, Thursday, 05.03.2026, Thursday, 12.03.2026, Thursday, 19.03.2 ...<a href="#">(mehr)</a>, Ort: (V03 3-S326)</p>	Geraldine Barry, Sprachenzentrum

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
604	<p>Expert English - Spring</p> <p>This course is designed for participants who would like to gain a better understanding of complex grammar, and improve both their speaking and writing ability. The aim is to increase the participants' confidence in English with a focus on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Further development of vocabulary</li> <li>• Instruction on complex sentence structure as well as a grammar review</li> <li>• The development of conversation at an advanced level</li> <li>• Learning about idiomatic expressions in English and how to use them correctly in conversations</li> </ul>	<p>Termine am Wednesday, 06.05.2026, Wednesday, 13.05.2026, Wednesday, 20.05.2026 09:00 - 10:00, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	Geraldine Barry, Sprachenzentrum
605	<p>Introduction to English in the workplace - Autumn</p> <p>In diesem Kurs wird ein einfacher Wortschatz eingeführt, der sich auf Situationen und Tätigkeiten an einer Universität bezieht. Alltägliche Ausdrücke und grundlegende Redewendungen werden vermittelt und geübt. Darüber hinaus werden grammatikalische Strukturen behandelt, die eine einfache Kommunikation sowohl in Wort und Schrift ermöglichen.</p> <p>In this course, simple vocabulary based on situations and jobs in a university will be introduced. Everyday expressions and basic phrases will be provided and practised. Additionally, grammar structures which enable simple communication, both in writing and speaking, will be covered.</p>	<p>Termine am Wednesday, 23.09.2026, Wednesday, 30.09.2026, Wednesday, 07.10.2026, Wednesday, 28.10.2026, Wednesday, 04.11.2026, Wednesday, 1 ...<a href="#">(mehr)</a>, Ort: (V03 3-S326)</p>	Geraldine Barry, Sprachenzentrum
606	<p>Intermediate English for Administrative skills - Autumn</p> <p>In diesem Kurs werden die wichtigsten Grammatik- und Wortschatzkenntnisse vermittelt, die in einem universitären Kontext benötigt werden. Der Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung der Sprachgewandtheit und der Genauigkeit der bereits erworbenen Sprache sowie auf der Einführung komplexerer grammatikalischer Strukturen. Wir werden daran arbeiten, wie man über eine Vielzahl von Themen spricht, und üben, Standpunkte zu Themen zu erklären und in der Lage zu sein, Vor- und Nachteile verschiedener Situationen zu diskutieren.</p> <p>This course will use key grammar and vocabulary needed in a university context. The focus is on improving fluency and accuracy of previously acquired language and the introduction of more complex grammatical structures. We will work on how to talk about a variety of subjects, and practise explaining viewpoints on issues and being able to discuss advantages and disadvantages of different situations.</p>	<p>Termine am Thursday, 24.09.2026 08:00 - 10:00, Thursday, 01.10.2026, Thursday, 08.10.2026, Thursday, 29.10.2026, Thursday, 05.11.2026, Th ...<a href="#">(mehr)</a>, Ort: (V03 3-S326)</p>	Geraldine Barry, Sprachenzentrum

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
607	<p>Advanced English for Administrative skills - Autumn</p> <p>In diesem Kurs werden wir uns auf die Entwicklung der Sprechfertigkeit durch die Anwendung komplexer grammatikalischer Strukturen und des Wortschatzes konzentrieren. Der Schwerpunkt liegt auch auf der Verbesserung des flüssigen Sprechens durch Diskussionen und Aktivitäten, die auf Situationen basieren, die für die Arbeit an der Universität wichtig sind.</p> <p>In this course, we will focus on developing speaking skills through the application of complex grammatical structures and vocabulary. Emphasis will also be placed on the improvement of fluency through discussions and activities which will be based on situations that are important for the participants and work at the university.</p>	<p>Termine am Tuesday, 22.09.2026, Tuesday, 29.09.2026, Tuesday, 06.10.2026, Tuesday, 27.10.2026, Tuesday, 03.11.2026, Tuesday, 10.11.2026, T ...(mehr), Ort: (V03 3-S326)</p>	Geraldine Barry, Sprachenzentrum
608	<p>Expert English - Autumn</p> <p>This course is designed for participants who would like to gain a better understanding of complex grammar, and improve both their speaking and writing ability. The aim is to increase the participants' confidence in English with a focus on:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Further development of vocabulary</li> <li>• Instruction on complex sentence structure as well as a grammar review</li> <li>• The development of conversation at an advanced level, as well as learning about idiomatic expressions in English and how to use them correctly in conversations.</li> </ul>	<p>Termine am Thursday, 03.09.2026, Thursday, 10.09.2026, Thursday, 17.09.2026 09:00 - 10:00, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	Geraldine Barry, Sprachenzentrum
609	<p>Workshop: Meetings in English Level 1</p> <p>Dieser Workshop behandelt die Sprache im Zusammenhang mit Sitzungen. Durch die Erweiterung des Wortschatzes und die Einführung nützlicher Redewendungen werden die Kommunikationsfähigkeiten verbessert, die für eine effektive Kommunikation in Meetings erforderlich sind.</p> <p>This workshop covers language related to meetings. Through the expansion of vocabulary and introduction of useful phrases, the communication skills needed to communicate effectively in meetings will be improved.</p>	<p>Termine am Friday, 22.05.2026 09:00 - 11:00, Ort: (V03 0-M017)</p>	Geraldine Barry, Sprachenzentrum

<b>Nr.</b>	<b>Titel</b>	<b>Zeit/Ort</b>	<b>Lehrende</b>
610	<p>Workshop: Meetings in English Level 2</p> <p>Dieser Workshop behandelt die Sprache im Zusammenhang mit Sitzungen. Durch die Verwendung von Zielvokabular und nützlichen Redewendungen werden die Kommunikationsfähigkeiten verbessert, die für eine effektive Kommunikation in Meetings erforderlich sind.</p> <p>This workshop covers language related to meetings. Through the use of target vocabulary and useful phrases, the communication skills needed to communicate effectively in meetings will be improved.</p>	<p>Termine am Thursday, 11.06.2026 10:00 - 11:00, Ort: (V03 3-S326)</p>	Geraldine Barry, Sprachenzentrum
611	<p>Workshop: English for conferences: small talk and dealing with questions</p> <p>Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, sich mit dem Vokabular und den Ausdrücken vertraut zu machen, die Sie im Umgang mit Präsentationen und bei der Teilnahme an Konferenzen benötigen, sei es als Präsentator oder als Organisator der Veranstaltung.</p> <p>This workshop will provide the opportunity for you to become more familiar with vocabulary and expressions needed when dealing with presentations and attending conferences, either as the presenter or organizer of the event.</p>	<p>Termine am Friday, 19.06.2026 09:00 - 11:00, Ort: (V03 0-M017)</p>	Geraldine Barry, Sprachenzentrum
612	<p>Workshop: Speaking Skills - Discussions and negotiations</p> <p>This workshop will help you become even more confident in discussions and negotiations in the workplace.</p>	<p>Termine am Thursday, 05.02.2026 10:00 - 12:00, Ort: (V03 3-S326)</p>	Geraldine Barry, Sprachenzentrum
613	<p>Online Workshop: Grammar I</p> <p>This workshop includes an overview of the English tenses and their aspects, as well as their differences and usage.</p>	<p>Termine am Thursday, 29.01.2026 09:30 - 11:00, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	Geraldine Barry, Sprachenzentrum
614	<p>Online Workshop: Grammar II</p> <p>This workshop looks at how to deal with conditional sentences, and connecting words which can be used to describe cause and effect, and contrast.</p>	<p>Termine am Tuesday, 19.05.2026 09:30 - 11:00, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	Geraldine Barry, Sprachenzentrum
615	<p>Online Workshop: Grammar III</p> <p>This workshop looks at how to deal with the past structures and when to use them correctly.</p>	<p>Termine am Tuesday, 25.08.2026 11:00 - 13:00, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	Geraldine Barry, Sprachenzentrum

<b>Nr.</b>	<b>Titel</b>	<b>Zeit/Ort</b>	<b>Lehrende</b>
616	<p>Online Workshop: Grammar IV</p> <p>This workshop focuses on the passive voice and how to use it correctly, especially in work situations.</p>	<p>Termine am Friday, 04.12.2026 09:30 - 11:30, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	Geraldine Barry, Sprachenzentrum
617	<p>Conversation course: English in the winter</p> <p>This course is a great opportunity to practise your English this winter. Many different topics will be discussed such as university life, work, culture, languages, politics, sport and much more. The main focus of these classes is on improving your speaking skills in English.</p>	<p>Termine am Tuesday, 20.01.2026, Tuesday, 27.01.2026, Tuesday, 03.02.2026 09:00 - 10:00, Ort: (V03 0-M017), (A15 0-002)</p>	Geraldine Barry, Sprachenzentrum
618	<p>Conversation course: English in the summer</p> <p>This course is a great opportunity to practise your English this summer. Many different topics will be discussed such as university life, work, culture, languages, politics, sport and much more. The main focus of these classes is on improving your speaking skills in English.</p>	<p>Termine am Tuesday, 09.06.2026, Tuesday, 16.06.2026, Tuesday, 23.06.2026 09:00 - 10:00, Ort: (V03 3-S326)</p>	Geraldine Barry, Sprachenzentrum
619	<p>Conversation course: English in the autumn</p> <p>This course is a great opportunity to practise your English this autumn. Many different topics will be discussed such as university life, work, culture, languages, politics, sport and much more. The main focus of these classes is on improving your speaking skills in English.</p>	<p>Termine am Tuesday, 01.09.2026, Tuesday, 08.09.2026, Tuesday, 15.09.2026 09:00 - 10:00, Ort: (V03 3-S326)</p>	Geraldine Barry, Sprachenzentrum
620	<p>Lunchtime English</p> <p>Kommen Sie zu unserer Mittagsveranstaltung, essen Sie Ihr Mittagessen und sprechen Sie Englisch. Es werden verschiedene Themen wie Aktuelles, Essen, Sprachen und Kultur besprochen.</p> <p>Wenn Sie nicht die ganze Stunde oder bei jedem Termin dabei sein können, können Sie auch gerne für einen kürzeren Zeitraum und an den Tagen, die Ihnen passen, teilnehmen. Alle Beschäftigten sind herzlich willkommen.</p> <p>Come along to our lunchtime event, and enjoy eating your lunch and speaking English. Various topics such as current affairs, food, languages, and culture will be discussed.</p> <p>If you are not able to join for the full hour or for every appointment, please feel free to join for a shorter period of time and on the days that suit you. All staff members are welcome.</p>	<p>Termine am Thursday, 22.01.2026, Thursday, 19.02.2026, Thursday, 26.03.2026, Thursday, 23.04.2026, Thursday, 21.05.2026, Thursday, 18.06.2 ...<a href="#">(mehr)</a>, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	Geraldine Barry, Sprachenzentrum

<b>Nr.</b>	<b>Titel</b>	<b>Zeit/Ort</b>	<b>Lehrende</b>
621	<p>English for NeSSy Secretaries and Administrative Personnel (Speaking Skills)</p> <p>This course is aimed at improving communication skills for participants with previous knowledge of the English language. Through discussions and debates, the participants vocabulary as well as their fluency in the language will be enhanced.</p> <p>Dieser Kurs zielt darauf ab, die Kommunikationsfähigkeiten von Teilnehmern mit Vorkenntnissen der englischen Sprache zu verbessern. Durch Diskussionen und Debatten werden der Wortschatz und die Sprachkenntnisse der Teilnehmer*innen verbessert.</p>	<p>Termine am Monday, 26.01.2026, Monday, 09.02.2026, Monday, 23.02.2026, Monday, 09.03.2026, Monday, 20.04.2026, Monday, 04.05.2026, Monday, ... <a href="#">(mehr)</a>, Ort: (W30 2-218)</p>	Geraldine Barry, Sprachenzentrum
622	<p>Englisch für Mitarbeiter*innen des Studierendenwerks - Gruppe 1</p> <p>In diesem Kurs wird ein einfacher Wortschatz vorgestellt, der auf Situationen und Aufgaben in der Mensa der Universität basiert. Alltägliche Ausdrücke und grundlegende Redewendungen werden vermittelt und geübt.</p>	<p>Termine am Friday, 06.02.2026, Friday, 13.02.2026, Friday, 20.02.2026, Friday, 27.02.2026 08:30 - 10:30, Ort: (Gästemensa)</p>	Geraldine Barry, Sprachenzentrum
623	<p>Englisch für Mitarbeiter*innen des Studierendenwerks - Gruppe 2</p> <p>In diesem Kurs wird ein einfacher Wortschatz vorgestellt, der auf Situationen und Aufgaben in der Mensa der Universität basiert. Alltägliche Ausdrücke und grundlegende Redewendungen werden vermittelt und geübt.</p>	<p>Termine am Friday, 06.03.2026, Friday, 13.03.2026, Friday, 20.03.2026, Friday, 27.03.2026 08:30 - 10:30, Ort: (Gästemensa)</p>	Geraldine Barry, Sprachenzentrum
624	<p>Englisch für Mitarbeiter*innen des Studierendenwerks - Gruppe 3</p> <p>In diesem Kurs wird ein einfacher Wortschatz vorgestellt, der auf Situationen und Aufgaben in der Mensa der Universität basiert. Alltägliche Ausdrücke und grundlegende Redewendungen werden vermittelt und geübt.</p>	<p>Termine am Friday, 10.04.2026, Friday, 17.04.2026, Friday, 24.04.2026, Friday, 08.05.2026 08:30 - 10:30, Ort: (Gästemensa)</p>	Geraldine Barry, Sprachenzentrum

<b>Nr.</b>	<b>Titel</b>	<b>Zeit/Ort</b>	<b>Lehrende</b>
626	<p>Englisch für Mitarbeiter*innen des Studierendenwerks - Gruppe 4</p> <p>In diesem Kurs wird ein einfacher Wortschatz vorgestellt, der auf Situationen und Aufgaben in der Mensa der Universität basiert. Alltägliche Ausdrücke und grundlegende Redewendungen werden vermittelt und geübt.</p>	<p>Termine am Friday, 18.09.2026, Friday, 25.09.2026, Friday, 02.10.2026, Friday, 09.10.2026 08:30 - 10:30, Ort: (Gästemensa)</p>	Geraldine Barry, Sprachenzentrum
701	<p>Kommunikation und Umgang mit Menschen, die von Demenz betroffen sind</p> <p>Demenz verändert die menschliche Sprache: mit fortschreitender Erkrankung fehlen die Worte, der Satzbau bricht ab und das Wortverständnis wird ein anderes. Trotzdem sind Kontaktaufnahme, Verständigung und Kommunikation möglich! Durch das Einhalten von Grundregeln, Einnehmen der richtigen Haltung und gezeigtem Verständnis gelingt diese auch mit Menschen, die von Demenz betroffen sind.</p> <p>Diese Veranstaltung zeigt auf, welche Möglichkeiten der Unterstützung genutzt werden können. Sie werden erfahren, dass eine gelingende Kommunikation nicht immer nur verbal erfolgen muss!</p>	<p>Termine am Monday, 02.02.2026 10:00 - 12:00, Ort: (V01 3-322, Verwaltungsgebäude)</p>	Kathrin Kroppach, Demenz-Informations- und Koordinationsstelle Oldenburg (DIKO)

<b>Nr.</b>	<b>Titel</b>	<b>Zeit/Ort</b>	<b>Lehrende</b>
702	<p>Wie der tägliche Spagat gelingen kann - Tipps und Thesen rund um die Pflege von Angehörigen</p> <p>Dass Angehörige aufgrund des Alters oder einer Erkrankung pflegebedürftig werden, ist zwar absehbar, aber nicht wirklich planbar. Meist kommt es für die Betroffenen und deren Angehörigen überraschend und plötzlich, und sie fühlen sich der Situation ausgeliefert und überfordert. Daher scheint es sinnvoll und ratsam, sich schon frühzeitig, mit dem Thema zu beschäftigen, sich zu informieren und zu überlegen, wer im Falle eines Falles welche Aufgaben übernehmen und Entscheidungen fällen könnte.</p> <p>Pflegende An- und Zugehörige sind einer ständigen Doppel- bzw. Mehrfachbelastung ausgesetzt, besonders wenn sie noch berufstätig sind, sodass sie häufiger krank werden und mehr Fehltage haben als ihre nicht pflegenden Kolleg*innen.</p> <p>Zu diesem Vortrag sind daher all die Menschen eingeladen, die wissen wollen, wie sie sich schützen können und welche Faktoren es vor oder während einer Pflegesituation zu bedenken und zu beachten gibt. Sie erhalten Informationen, wie sie die Pflegeverantwortung besser mit dem Beruf vereinbaren können. (Welche Unterstützungsangebote gibt es? Welche Pflegezeiten kann ich nutzen? Was kann mein Arbeitgeber tun? Was kann ich selbst tun?</p>	<p>Termine am Monday, 16.03.2026 09:00 - 13:00, Ort: (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	Bärbel Theis, Betriebliche Gesundheitsförderung
802	<p>NEU Gestern noch Kolleg*in - heute Chef*in! Wie der Rollenwechsel gelingen kann</p> <p>Der Wechsel in eine Führungsposition bedeutet immer eine Herausforderung. Die Beziehungen zu Kolleg*innen und Vorgesetzten müssen neu definiert, die Phase des Übergangs gemeistert und diverse Ansprüche und Erwartungshaltungen (eigene/fremde) synchronisiert werden. Gleichzeitig gilt es, das eigene Selbstverständnis an die neue Rolle anzupassen und einen persönlichen Führungsstil zu entwickeln.</p> <p>Diese Veranstaltung unterstützt Sie dabei, den Rollenwechsel souverän und professionell zu meistern.</p>	<p>Termine am Friday, 13.11.2026 09:00 - 15:00, Friday, 20.11.2026 13:00 - 15:00, Ort: (V01 3-322, Verwaltungsgsgebäude), (Onlineplattform BigBlueButton)</p>	Katrin Winkler, Coaching & Training

<b>Nr.</b>	<b>Titel</b>	<b>Zeit/Ort</b>	<b>Lehrende</b>
FK06A	<p>Supervision für Fach- und Führungskräfte (Führungskräfteprogramm 2006/07 Gruppe 1)</p> <p>Supervision für die Teilnehmenden des Führungskräfteprogramm 2006/2007</p>	<p>Termine am Friday, 05.06.2026 09:00 - 17:00, Ort: (Technologie- und Gründerzentrum Oldenburg (TGO), Raum 1)</p>	Fred Kastens, Training Coaching Teamentwicklung
Z 1012	<p>macOS und iPadOS Grundlagen</p> <p>Einführung in die grundlegende Bedienung von iMac, MacBook und Mac Mini sowie praxisorientierter Einstieg in die Nutzung von iPadOS: Homescreen, Mitteilungen, App-Nutzung, Dateiverwaltung, Backups und viele hilfreiche Tipps für den Alltag.</p>	<p>Termine am Monday, 20.04.2026 - Tuesday, 21.04.2026 09:00 - 17:00, Ort: (A04 0-010)</p>	GmBH & Co. KG Apfelwerk
Z 1013	<p>Miteinander sprechen. Miteinander arbeiten. – Gemeinsam im Dialog die Teamkommunikation reflektieren und gestalten</p> <p>Wie kommunizieren wir eigentlich miteinander im Team? Wo gelingt Verständigung gut – und wo entstehen Unklarheiten oder Unsicherheiten? Welche Herausforderungen prägen unseren Austausch im Arbeitsalltag? Und wie könnte sich unsere Kommunikation verändern, wenn das Team künftig wieder durch eine Leitungskraft begleitet wird?</p> <p>In diesem praxisorientierten Seminar reflektieren die Teilnehmenden ihre interne Kommunikation und setzen sich mit typischen Kommunikationsmustern, Herausforderungen und Entwicklungsmöglichkeiten auseinander. Dabei wird insbesondere der Blick auf aktuelle Dynamiken im Team sowie auf zukünftige Veränderungen durch eine neue Leitungskraft (geplant Sommer 2026) gerichtet.</p> <p>Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Austausch zur Arbeit mit Ratsuchenden: Welche Erfahrungen gibt es im Umgang mit herausfordernden Situationen? Welche Vorgehensweisen haben sich bewährt? Ziel ist es, voneinander zu lernen und gemeinsam hilfreiche Strategien weiterzuentwickeln.</p>	<p>Termine am Friday, 12.06.2026 09:00 - 17:00, Ort: (Schlaues Haus Oldenburg, V1)</p>	Tomma Hangen