

Kurz und bündig in 30 Minuten

# MITTAGS-INFO

## am Dienstag

Programm für das  
Sommersemester 2016

### Frauen und Altersvorsorge Über die Besonderheiten von weiblichen Lebensbiographien

**Dienstag, 10.05.2016, 13.00 – 13.30 Uhr**  
W04 1-171 (Campus Wechloy)

**Kerstin Vogelsang, Dipl.-Soz., Personalberaterin,  
Existenzgründungsberaterin**

Es werden verschiedene mögliche Stationen in Lebens- und Berufsbiographien von Frauen aufgegriffen und hinsichtlich ihrer Bedeutung für die spätere Altersversorgung beleuchtet.

Welche Rentenfallen können Frauen umgehen, welche Kindererziehungszeiten werden auf dem Anwartschaftskonto berücksichtigt und was sind die Unterschiede zwischen einem Mini- und einem Midijob? Welche Versicherungen sind – anbieterunabhängig - wichtig, auf welche kann verzichtet werden? Die Ehe als Absicherungsmodell ist brüchig: jede dritte Ehe wird geschieden. Welche Bedeutung hat die Zugewinnngemeinschaft? Was sollte auch beim Thema „Erben und Vererben“ nicht vernachlässigt werden? Der Kurzvortrag soll Anregungen zur Optimierung der persönlichen Altersvorsorge geben, um dem Alter entspannt entgegen sehen zu können.

### Die Macht der Stimme

**Dienstag, 14.6.2016, 13.00 – 13.30 Uhr**  
Bibliothekssaal (Campus Haarentor)

**Tomma Hangen, Dipl.-Sprechwiss., Personalberaterin**

Ein Kurzvortrag über die Bedeutung der Stimme in der Kommunikation und die Wirkung des Sprechtrainings.

Die Stimme ist die Visitenkarte der Persönlichkeit. Sie entscheidet maßgeblich darüber, ob und wie das Gesagte ankommt. Die Stimme ist das Trägermedium des Inhalts, sie kann Botschaften ruinieren oder sie nachhaltig untermauern. Die Form der Lippen ist angeboren, die Stimme aber ist wandelbar. Wer sie trainiert, steigert seine Überzeugungskraft.

Der Vortrag zeigt anhand von Beispielen die Macht der Stimme und gibt zudem Anregungen, wie durch gezieltes Stimm- und Sprechtraining dieser Machtfaktor gezielt und effektiv eingesetzt werden kann.

### Bleib bei mir, wenn ich wütend bin!

**Dienstag, 20.09.2016, 13.00 – 13.30 Uhr**  
Bibliothekssaal (Campus Haarentor)

**Luzia Rogahn-Sasse, Dipl.- Päd., Trainerin für Mediation  
und für Gewaltfreie Kommunikation**

Dicke Luft, lautes Gezänk oder auch bleiernes Schweigen – eigentlich müsste geredet werden, doch wie rede ich so, dass es bei meinem Gegenüber auch ankommt?

Kleines 1x1 für Eltern im Umgang mit Kindern, wenn´s knirscht zu Hause, auf der Basis der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Die Methode soll Klarheit darüber bringen, worum es bei Konflikten geht und helfen, die Fähigkeit zu entwickeln einfühlerisches Verständnis aufzubringen. In diesem Impulsvortrag erhalten Sie einen ersten Eindruck von der Methode und bekommen ein kleines Werkzeug für eine offene, annehmende und nicht wertende Kommunikation an die Hand.

Im Rahmen der Personalweiterbildung greifen wir Themen rund um Gesundheit, Prävention und Vereinbarkeit von Familie und Beruf auf. Eingeladen sind alle Hochschulangehörigen.

Eine Anmeldung zu den Veranstaltungen ist nicht erforderlich.

Kontaktadresse: [claudia.batisweiler@uni-oldenburg.de](mailto:claudia.batisweiler@uni-oldenburg.de)



Personal- und  
Organisationsentwicklung



Gesundheitsmanagement



Familiengerechte  
Hochschule