

## #futuremind

Online-Kurzseminar-Reihe des Career Service der EVHN:

➔ Für EVHN-Alumni, EVHN-Studierende und Mitglieder des Vereins für Sozialwirtschaft – kostenfrei, mit Anmeldung

Mit der aktuellen Corona-Krise sind Unvorhersehbarkeit, Komplexität und Unsicherheit aus der vermeintlich zukünftigen Arbeits- und Lebenswelt sehr abrupt und für jeden spürbar in der Gegenwart gelandet. Der Ruf nach Digitalisierung, die Notwendigkeit zu schnellem Handeln und flexiblem Eingehen auf kurzfristige Kursänderungen begleitet uns seitdem Tag für Tag. Wie können wir dieser tendenziell steigenden Dynamik kompetent und balanciert begegnen? Welche Fähigkeiten, Kenntnisse und innere Haltungen gilt es zu aktivieren und zu erweitern?

Diesen Fragen wollen wir in einer vierteiligen Reihe von Workshops mit den zentralen Themen digitale Kompetenz, Resilienz, Achtsamkeit und agiles Arbeiten nachgehen. Erfahrene Referentinnen und Referenten begleiten Sie mit wissenswerten Informationen, praxisorientierten Fragestellungen und Impulsen für Ihr berufliches und privates Handeln.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Kontakt: Sabine Jost, Career Service der Evangelischen Hochschule Nürnberg, [sabine.jost@evhn.de](mailto:sabine.jost@evhn.de)

Um formlose Anmeldung bis zwei Tage vor der jeweiligen Veranstaltung an [sabine.jost@evhn.de](mailto:sabine.jost@evhn.de) wird gebeten. Die Teilnahme ist kostenfrei. Wir schicken Ihnen dann rechtzeitig den Link zum hochschuleigenen Zoom-Raum.

Jeweils donnerstags, 18.00 bis 20.30 Uhr

11.02.2021: Digitale Kompetenz

18.02.2021: Resilienz – Kompetenz für Fokus, Energie und Balance in unsicheren Zeiten

04.03.2021: Die Bedeutung des Augenblicks – Achtsamkeit für den Alltag

11.03.2021: Agiles Arbeiten

### Digitale Kompetenz

Masken runter – Rechner an! Gerade in Corona-Zeiten sind Videokonferenzen und Online-Meetings aus vielen Organisationen und Firmen nicht mehr wegzudenken. Digitale Kompetenzen werden für spätere Traumjobs wichtige Einstellungskriterien. Doch was sind in der Berufswelt digitale Kompetenzen, und wie erwirbt man sie? Genügt es, YouTube-Videos downloaden zu können, oder bedarf es mehr?

In diesem Workshop erfahren Sie aktuelle Trends in der Wirtschaft, erleben worauf Personaler heutzutage Wert legen und bekommen ein interessantes Angebot zur Mitarbeit in der Diakonie Bayern

#### **Inhalte:**

- Digitale Inkompetenz-Kompensierungskompetenz als Schlüsselfaktor für Erfolg
- Online Kollaboration
- Soziale Netzwerken in der Arbeitswelt
- Veränderung des Wissens (Know-where statt Know-how)
- Konkrete Möglichkeiten zur Mitarbeit in der Diakonie Bayern

**Referent:** Dr. Jürgen Pelzer hat Digitalisierung in einer Unternehmensberatung, als wissenschaftlicher Mitarbeiter der Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt und als Fortbildner in der Diakonie Bayern erlebt. Er ist Agile Coach und Referent für fachübergreifende Fortbildungen des Diakonie.Kolleg.

**Termin:** Donnerstag, 11.02.2021, 18.00 – 20.30 Uhr

#### **Resilienz – Kompetenz für Fokus, Energie und Balance in unsicheren Zeiten**

Unsicherheit, Krisen und die Anforderungen der modernen Arbeitswelt fordern uns auf vielfältige Weise: Wir müssen alte Gewohnheiten aufgeben, uns an neue Bedingungen anpassen und mit einem hohen Maß an Unsicherheit umgehen. Resilienz trägt maßgeblich dazu bei, kraftvoll und fokussiert diese Herausforderungen anzugehen und dabei die innere Balance nicht zu verlieren.

In diesem interaktiven und selbstreflexiven Workshop entwickeln Sie ein grundlegendes Verständnis von Resilienz und bekommen Impulse für energiegeloses und fokussiertes Handeln.

#### **Inhalte:**

- Was ist Resilienz?
- Energizer & Energievampire
- Fokus im Handeln: das Influence-Radar

**Referentin:** Sabine Jost (Dipl.-Kffr.) beschäftigt seit vielen Jahren die Frage, wie Menschen ihr Leben meistern und was ihnen hilft, schwierige Phasen selbstbestimmt und aktiv zu gestalten. Sie ist freiberufliche Resilienz- und Achtsamkeitstrainerin und Referentin für den Career Service und für die Allgemeine Studienberatung an der Evangelischen Hochschule Nürnberg.

**Termin:** Donnerstag, 18.02.2021, 18.00 – 20.30 Uhr

#### **Die Bedeutung des Augenblicks – Achtsamkeit für den Alltag**

Das jahrtausendealte, aus dem Buddhismus stammende Konzept der Achtsamkeit erobert die Moderne – in der Arbeitswelt und auch im Privaten. Durch Schulung unserer Wahrnehmungsfähigkeit gewinnen wir die Fähigkeit zu Präsenz, konzentriertem Handeln und innerer Stabilität zurück. Regelmäßige Achtsamkeitspraxis stärkt unsere Fähigkeit zur Selbstreflektion, resilienter Selbstführung und innerer Agilität.

In diesem Workshop probieren Sie Achtsamkeit ganz praktisch und alltagsnah aus, verstehen den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Resilienz und entwickeln erste Ideen, wie Achtsamkeitspraxis in Ihrem individuellen Alltagsgeschehen Raum finden kann.

#### Inhalte:

- Achtsamkeit erfahren und ausprobieren
- Ausflug in die Neurobiologie
- Der Raum dazwischen
- Formale und informelle Achtsamkeitspraxis
- Achtsamkeit und Agilität

**Referentin:** Referentin: Sabine Jost (Dipl.-Kffr.) beschäftigt seit vielen Jahren die Frage, wie Menschen ihr Leben meistern und was ihnen hilft, schwierige Phasen selbstbestimmt und aktiv zu gestalten. Sie ist freiberufliche Resilienz- und Achtsamkeitstrainerin und Referentin für den Career Service und für die Allgemeine Studienberatung an der Evangelischen Hochschule Nürnberg.

**Termin:** Donnerstag, 04.03.2021, 18.00 – 20.30 Uhr

#### Agiles Arbeiten

Komplexität, Arbeitsdichte und Leistungsdruck stellen jeden einzelnen und die erfolgreiche Zusammenarbeit in Projektteams vor hohe Anforderungen. Hier setzt als innovatives und spannendes Konzept das Agile Projektmanagement an. Ein bekanntes und oft verwendetes agiles Rahmenwerk für die Organisation eines Teams ist Scrum. Es eignet sich, um schnell auf wechselnde Bedingungen zu reagieren und bezieht die Teammitglieder optimal ein.

Das Ziel dieses Seminars ist es, zu verstehen, wie Scrum funktioniert und weshalb es verwendet wird. Es werden die Grundprinzipien sowie die Gestaltung thematisiert. Nachdem die Funktionsweise verstanden ist, wenden wir uns möglichen Einsatzgebieten im sozialen Sektor zu und klären welche Ansätze gut zu adaptieren sind.

#### Inhalte:

- Was ist Scrum und wo liegt der Unterschied zu klassischem Projektmanagement?
- Welche grundlegenden Prinzipien sind wichtig?
- Wie und warum funktioniert es?
- Wofür stehen Rollen, Events und Artefakte?
- Welche Einsatzgebiete und spannenden Denkweisen gibt es?

**Referentin:** Jessica Mittelsdorf (M.S.M.) ist Bildungsreferentin und Scrum Master (zert.). Agiles Lernen und Projektmanagement begleitet sie seit ihrem Studium und in der täglichen Berufspraxis in einer sozialen Organisation. Ihre Faszination für innovative Konzepte und Arbeitsstrukturen bildet die Grundlage für ihr Engagement, Projekte effektiv und effizient zu begleiten.

**Termin:** Donnerstag, 11.03.2021, 18.00 – 20.30 Uhr