



Strategie Workshop – **Justus Sekretariate**  
vom **07.08 - 08.08.2018** im Schloss Rauschholzhausen

<b>7.8.2018</b>		
15.00	Anreise, Einchecken	
16.00 – 18.30	Einführung ins Embodiment mit Rückblick auf die vergangene Zeit <i>Justus Sekretariate</i>	Gisela van Delden
19.00	Abendessen	
20.00	Netzwerken ☺	
<b>8.8.2018</b>		
7.30	Yoga	Petra Dietz
8.00	Frühstück	
9.00	Mentoring – SekMento – wie geht's weiter?	Silke Rapp
10.30	Pause	
11.00	Netzwerke beleben – an Erfolge anknüpfen	Silke Rapp
12.30	Mittagessen	
13.30	Embodiment	Gisela van Delden
15.00	Abschluss mit Kaffee und Kuchen	

**Augen auf und durch!**  
**Netzwerke beleben - an Erfolge anknüpfen - Ideen für die Zukunft speichern**  
**mit Dr.Gisela van Delden / Silke Rapp**

5 Gründe, um an diesen Impuls-Workshops teilzunehmen:

1. Gewappnet sein für jede Lage - mental gestärkt für anstrengende (Arbeits-) Tage
  2. Mit alltagstauglichen Körperübungen (Embodiment) in die Balance kommen
  3. Destruktive Selbstsabotage Muster erkennen und über Bord werfen
  4. Positives annehmen und weitergeben
  5. Netzwerke beleben - an Erfolge anknüpfen - Ideen für die Zukunft speichern
- Und natürlich: jede Menge Spaß haben.

**"Embodiment"** basiert auf diversen wissenschaftlichen Untersuchungen, die belegen, dass:

- Körperliches und psychisches Erleben in Wechselwirkung stehen
- Body- und Facial-feedback das innere Erleben widerspiegeln und zurück wirken auf Körper und Verhalten
- Rückmeldungen der Gesichtsmuskulatur bewirken Veränderungen im Gehirn (Soziales Feedback: wirkt auf die Umwelt "Lächeln"/ Spiegelneuronen)
- Körperhaltung = Stimulus, der die Selbstwahrnehmung einer Person beeinflussen kann und damit Auswirkungen auf das Verhalten hat
- Geschickt gewähltes Embodiment kann Emotionen und damit die geistige Leistungsfähigkeit günstig beeinflussen



## Was uns im Mentoring motiviert hat/ unsere Erfolge:

- Tolle Leute kennen gelernt
- Wahrgenommen werden von Kanzlerin/ Uniform/ Präsidium
- Positives Feedback zu OFFICE DAYS
- Expertinnen sein
- Vorgesetzte reagieren positiv
- Einbindung in Personalentwicklung
- Das konstruktive Miteinander bei all unseren Unterschieden
- Zu Dritt angefangen, jetzt sind wir zu Acht
- Im Team findet sich immer jemand bereit zu helfen
- Unsere Gaben ergänzen sich super und ergeben ein großes Ganzes
- Tolle Kollegialität und tolles Zusammenspiel im JS Team
- Regelmäßige SJ Treffen
- Kritische Haltung verwandelt sich in Begeisterung und Engagement
- Neue Kontakte mit Kolleginnen
- Zunehmend Präsenz in Projekten der JLU
- Interessante Fortbildungen/ Input
- Andere Sekretariate kennen lernen
- anderen helfen
- Befriedigung, wenn die Hilfe geholfen hat
- Wertschätzung der Mentee / Mentorin
- Freude über zunehmende Selbstständigkeit der Mentee / Entlastung der Mentorin
- erweiterte Handlungs- und Gestaltungsmöglichkeiten
- Selbst viel gelernt über Sachthemen
- Mithelfen, dabei sein, etwas auf die Beine zu stellen

## Was wir beibehalten wollen oder auch noch interessant finden:

