

In diesem Newsletter:

- 1 **Tarifrunde 2023/24**
Seminar „Zeitsouveränität und Selbstorganisation“
- 2 **Welcome Centre**
Digitale Achtsamkeit - Weniger ist mehr (Teil I)
- 3 **Das PDF feiert 30. Geburtstag**
Veranstaltungstipp
- 4 **Wichtige Termine**
Stadt Passau / Universität

Tarifrunde 2023/24

Liebe Kolleg:innen,

am 30.09.2023 läuft die Bindungsfrist unseres aktuellen Tarifvertrages aus. Im Oktober nimmt die Vereinte Dienstleistungsgewerkschaft (ver.di) mit der Tarifgemeinschaft der Länder (TdL) die Verhandlungen für die rund 1,2 Millionen Tarifbeschäftigten der Länder auf.

Vor der Aufnahme dieser Verhandlungen finden Sie

ab dem 14. August 2023 unter
zusammen-geht-mehr.verdi.de

eine Befragung aller Länderbeschäftigten (unabhängig von einer Gewerkschaftsmitgliedschaft) über die gewünschten Verhandlungspunkte. Aus diesen Ergebnissen erstellt die Tarifkommission den Forderungskatalog.

Je mehr Personen an der Befragung teilnehmen, desto besser, denn
„Ohne Mitwirkung kein Forderungskatalog!“

Seminar „Zeitsouveränität und Selbstorganisation“

Liebe Kolleg:innen,

Ende September/Anfang Oktober bietet das ZKK das 1 ½-tägige Seminar „Zeitsouveränität und Selbstorganisation“ mit Andrei Flueraș an (StudIP Nr. 69244 im Sommersemester 2023).

„Mit wachsender Aufgabenflut und Verfügbarkeit werden Zeitsouveränität und Selbstorganisation zunehmend wichtig. Dadurch kann das erfolgreiche Erfüllen der eigenen Aufgaben und Ziele, aber auch die Kontrolle des Stresslevels erreicht werden.

Der angebotene Workshop vermittelt neben einigen theoretischen Grundlagen vor allem praktische Fähigkeiten, um den Arbeitsalltag erfolgreich zu planen, Aufgaben zu meistern und Ziele zu erreichen.“

- 1) Was mache ich eigentlich den ganzen Tag - und warum?
- 2) Dringend ist nicht immer wichtig
- 3) Wohin geht die Reise: Ziele definieren und formulieren
- 4) Den Arbeitsalltag gekonnt planen
- 5) Besser, nicht länger: die produktive Arbeitsstruktur
- 6) Selbstmanagement - für sich selbst sorgen

Ergänzt wird der Workshop durch das Erlernen einer fokussierten Arbeitsweise, um die eigene Produktivität zu verbessern sowie durch eine Sequenz zum bewussten Selbstmanagement.



Welcome Centre

Liebe Kolleg:innen,

am 29.06.2023 hat sich das Welcome Centre vorgestellt und uns einen Überblick über die angebotenen Dienstleistungen gegeben. Zahlreiche Kolleginnen haben an dem Treffen teilgenommen, die [Präsentation](#) und viele weitere Informationen finden Sie auf der [SePa-Seite](#).

Vielen Dank an Eva Manetzgruber und ihr Team für die sehr informative und gelungene Veranstaltung!



Digitale Achtsamkeit - Weniger ist mehr (Teil I)

Oft sind wir vom ständigen Nachrichtenstrom überfordert. Zu viele negative News belasten zudem und erzeugen nicht selten ein Gefühl von Ohnmacht. Ein achtsamerer Umgang mit der Medienflut kann dabei helfen, widerstands- und handlungsfähig zu bleiben.

Ein bewussterer Konsum von Nachrichten hat einen Einfluss auf unsere mentale Gesundheit, ebenso die Auswahl der Medien selbst. Konstruktiver Journalismus zum Beispiel wendet sich einer lösungs- und dialogorientierten sowie multiperspektivischen Berichterstattung zu. Expertinnen zeigen, wie ein gesünderer Umgang mit Medien gelingen kann und welchen Einfluss das auf unser Denken, Handeln und auf unseren Alltag hat.

Ronja von Wurmb-Seibel ist Journalistin, Autorin und Filmemacherin, sie war Politikredakteurin bei der ZEIT und hat zwei Jahre als Reporterin in Kabul gelebt. In dieser Zeit habe sie gelernt, Geschichten so zu erzählen, dass sie Mut machen, sagt sie. Anhand ihrer eigenen Geschichte, wissenschaftlichen Erkenntnissen, zum Beispiel aus der Trauma- und Journalismusforschung, und Einblicken in die Mechanismen des medialen Betriebs beschreibt sie, wie Nachrichten unsere Wahrnehmung bestimmen. Denn zu viele negative Nachrichten belasten die mentale Gesundheit und können uns in einen Zustand von Hilflosigkeit versetzen. Doch gerade in Zeiten multipler Krisen ist es wichtig, sowohl informiert als auch handlungsfähig zu bleiben. In ihrem Buch zeigt sie, wie wir die Welt mit anderen Augen sehen, uns Geschichten auf neue Art erzählen können und sie gibt nach jedem Kapitel Hinweise für eigene Alltagsexperimente. Zum Beispiel: „Welche Geschichten hören, sehen und lesen Sie über den Tag verteilt? Wie viele davon sind ausschließlich negativ? Verschaffen Sie sich einen Überblick. Zählen Sie nicht nur Nachrichten, Filme und Bücher, sondern auch Anekdoten, die Ihnen Menschen in Ihrer Umgebung erzählen.“

Mehr als nur ein digitales Stück Papier: Das PDF feiert 30. Geburtstag

1993 erblickte das Portable Document Format (PDF) das Licht der Welt und ist heute aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken: Ob bei Bewerbungen, in der Kommunikation mit Behörden oder bei Abschlussarbeiten. Das PDF hat sich in nur 30 Jahren zu einem der populärsten Datei-Formate entwickelt. Laut Adobe wurden allein im vergangenen Jahr mehr als 400 Milliarden PDF-Dateien geöffnet.

Was war das vorher für ein babylonisches Sprachengewirr: Atari ST, Commodore Amiga, Macintosh, Apple und IBM-PC mit Microsoft DOS lagen nicht nur auf anderen Kontinenten, sondern auf anderen Planeten. Aber selbst eine Worddatei auf zwei verschiedenen PCs gleich darzustellen, scheiterte: Fehlende Fonts waren ein Standardproblem, Bilder landeten mal hier und mal dort, der Zeilenumbruch unterschied sich und die Fußnoten endeten sonst wo.

Der PDF-Standard wurde aus der Notwendigkeit geboren, Dokumente in einem Format auszutauschen, das alle Layout-Elemente wie Textbausteine, Grafiken und Bilder unabhängig von Betriebssystemen und Hardwareplattformen konsistent und zuverlässig wiedergab. Seit dem Jahr 1994 ist der Acrobat Reader kostenlos. Dies legte den Grundstein für den Siegeszug des Formats.

Was heute selbstverständlich ist, war damals revolutionär: Nutzer konnten PDF-Dateien kostenlos lesen oder ausdrucken, ohne das Programm zu besitzen, mit dem sie erstellt wurden, sei es unter Windows oder auf dem Mac und inzwischen auch auf Smartphones und Tablets.

Quellen:

www.heise.de/news/Ausdrucken-und-an-die-Wand-haengen-Das-PDF-wird-30-Jahre-alt-7519168.html
www.netzwelt.de/news/213969-mehr-nur-digitales-stueck-papier-pdf-feiert-30-geburtstag.html

Veranstaltungstipp

SCHATTEN LICHT GESTALT.

WASHI PAPIERKUNST VON KOJI SHIBAZAKI UND MIKAKO SUZUKI

Das Oberhausmuseum präsentiert vom 13. Mai bis 29. Oktober 2023 in Kooperation mit der Deutsch-Japanischen Gesellschaft in Passau e.V. in der diesjährigen Sonderausstellung filigrane Kunstobjekte aus handgeschöpftem Japanpapier (washi). Der japanische Künstler und Designer Koji Shibazaki zeigt zusammen mit Mikako Suzuki in den abgedunkelten Ausstellungsräumen schimmernde und leuchtende Objekte aus Papier und Blattgold. Im historischen Rittersaal schaffen Papiervorhänge eine erhabene Atmosphäre, während die Besucher in die Weltgeschichte des Papiers eintauchen können.

Der erste Teil der Ausstellung widmet sich der Erforschung der Weltgeschichte des Papiers. Eine große Weltkarte erzählt, wie das Papier aus China über die islamische Welt seinen Weg nach Europa fand. Die Besucher erfahren alles über den Prozess der japanischen Papierherstellung und das Geheimnis der besonderen Qualität des washi. Die Ausstellung wirft auch einen Blick in die Zukunft und fragt, wie auf nachhaltige Weise Papier recycelt werden könnte.

Im zweiten Teil der Ausstellung präsentieren Koji Shibazaki und Mikako Suzuki Lampen aus feinstem washi und Wandtapeten mit filigranen Mustern aus Blattgold. Durch das übereinander Kleben verschiedener washi Sorten entstehen skulpturale Objekte, die das Licht unterschiedlich brechen. Ein Spiel mit Schatten und Licht entsteht, das an das gedämpfte Licht japanischer Papierlaternen erinnert.

Wichtige Termine

- 25.07.-13.08.2023 [Jazzfest Passau](#)
- 02.-05.08.2023 Sommernachtskino 2023 auf dem Domplatz und auf der Veste Oberhaus
- 06.08./03.09.2023 Veste Oberhaus
Offene Burgführung 14:00 Uhr und Burgführung für Familien 15:00 Uhr
Die Führungen dauern jeweils ca. 45 Minuten, eine Anmeldung ist nicht nötig.
06. und 27.09.2023 PABLO PICASSO - After Work Führungen (jeweils 18:00 Uhr, ca. 30 Minuten)
Im 50. Todesjahr von Pablo Picasso (1881–1973) erinnert das MMK Passau an den großen Meister. Die Führung bietet einen Rundgang durch die Ausstellung und einen Einblick hinter die Kulissen des Museumsbetriebs. Anmeldung bitte telefonisch unter 0851/383879-11 oder per E-Mail an info@mmk-passau.de
- 07.09.2023 Austauschstand zu Klimaschutz am Campus - Sie haben Ideen und Vorschläge für mehr Nachhaltigkeit und Klimaschutz am Campus?
11-14 Uhr Mensavorplatz, kommen Sie vorbei!
- 08.09. - 17.09.2023 Passauer Herbstdult 2023
- 09.09.2023 "Romeo & Frieda", [Volkstheater Passau e. V.](#) (weitere Termine im September)
In drei Akten bringt das Passau Laientheater nach drei Jahren Coronapause einen besonderen Augen- und Ohrenschaus auf die Bühne.
- 10.09.2023 Tag des offenen Denkmals ([Programm](#))



Bildquelle:
Silke Kühn via Instagram [@meer.farben.freude](#)

*Euch und Ihnen eine
erholsame
vorlesungsfreie Zeit
und schöne Sommertage!*

*Christiana Augsburg
SePa-Netzwerk*