

Kursprogramm Sommersemester 2025



[bsp-campus-hamburg.de](http://bsp-campus-hamburg.de)

## Liebe Studierende,

das Career Center heißt Sie herzlich zum Sommersemester 2025 willkommen!

Unser Kursangebot bietet Ihnen eine breite Auswahl an praxisorientierten Workshops, die Ihre persönliche und berufliche Entwicklung fördern. Wir denken Studium, Karriere und Wohlbefinden ganzheitlich. Um Sie bestmöglich zu unterstützen, orientiert sich unser Angebot an den zentralen Bedürfnissen unserer Studierenden. In den folgenden vier Bereichen erwarten Sie Workshops, die auf diese Bedürfnisse abgestimmt sind:

- I Erfolgreich im Studium (Schreib- & Methodische Kompetenzen)
- II Berufseinstieg & Karriereplanung
- III Wohlbefinden & Resilienz
- IV Kommunikation & Sprachen

### I Erfolgreich im Studium (Schreib- & Methodische Kompetenzen)

Ob wissenschaftliches Arbeiten, effiziente Literaturrecherche oder das Verfassen von Abschlussarbeiten – viele Studierende stehen vor diesen Herausforderungen. In unseren Workshops erhalten Sie praxisnahe Unterstützung, um entsprechend mit diesen Aufgaben umgehen zu können. Darüber hinaus können Sie Ihre digitalen und methodischen Fähigkeiten stärken, indem Sie moderne Tools wie SPSS, JASP, Excel und EndNote effektiv einsetzen.

### II Berufseinstieg & Karriereplanung

Der Übergang vom Studium in den Beruf bringt viele Fragen mit sich: Wie hebe ich mich mit meiner Bewerbung hervor? Wie nutze ich LinkedIn sinnvoll? Welche Gehaltsvorstellungen sind realistisch? In diesem Bereich finden Sie Antworten und Strategien für Ihren individuellen Karriereweg. Unsere Workshops helfen Ihnen, sich selbstbewusst und gut vorbereitet auf dem Arbeitsweg zu bewegen. Ergänzend bieten wir persönliche Beratungen, um Ihre nächsten Schritte zu klären.

### III Wohlbefinden & Resilienz

Studieren kann herausfordernd sein – zwischen Prüfungen, Abgaben und den persönlichen Anforderungen des Alltags kann das eigene Wohlbefinden manchmal in den Hintergrund geraten. Damit Sie langfristig leistungsfähig und zufrieden bleiben, bieten wir eine Vielzahl von Workshops zu Themen wie Stressbewältigung, gesunder Ernährung und Achtsamkeit an. So können Sie Ihre Resilienz stärken und Ihr Studium mit mehr Leichtigkeit gestalten.

### IV Kommunikation & Sprachen

Ob in Präsentationen, Diskussionen oder im internationalen Austausch – gute Kommunikation ist überall gefragt. In diesem Bereich unterstützen wir Sie dabei, sich klar und überzeugend auszudrücken. Neben Rhetorik- und Kommunikationstrainings bieten wir Sprachkurse in Mandarin, Spanisch, Französisch und Gebärdensprache an, damit Sie sprachlich sicherer auftreten und neue Perspektiven entdecken können.

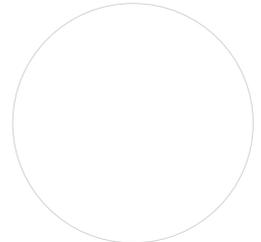
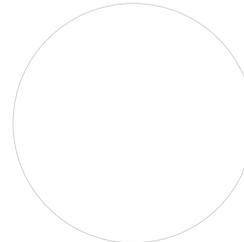
Unser Angebot unterstützt Sie gezielt dort, wo es für Ihre Entwicklung am wichtigsten ist. Wir stärken Ihre fachlichen und methodischen Kompetenzen für Studium und Karriere und fördern gleichzeitig Ihre persönlichen Ressourcen. Entdecken Sie in unseren Workshops neue Perspektiven und Wege, um diesen herausfordernden Lebensabschnitt selbstbewusst und gesund zu gestalten. Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Entwicklungsweg zu begleiten.

Bei Fragen und Anregungen sprechen Sie uns gerne jederzeit an oder schreiben Sie uns direkt via [careercenter@bsp-campus-hamburg.de](mailto:careercenter@bsp-campus-hamburg.de).

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen und wünschen Ihnen ein spannendes und lehrreiches Semester an der BSP – Campus Hamburg.

Mit herzlichen Grüßen

Till Kappus, Zeliha Dilber und Zelal Keskin



Career Center BSP Business & Law School  
– Campus Hamburg

Tel.: 030 - 766 83 75 - 160  
[careercenter@bsp-campus-hamburg.de](mailto:careercenter@bsp-campus-hamburg.de)



## FAQ – An- und Abmeldung für Workshops & Vorträge

Wie bekomme ich einen Platz im Workshop?

Die Vergabe der Plätze erfolgt nach dem Prinzip: »First come, first served«.

Teilnehmende können ihre Plätze in den Kursen und Workshops nicht untereinander tauschen. Die Platzvergabe ist allein Angelegenheit des Career Centers.

Wie kann ich mich für einen Kurs anmelden?

1. Sie melden sich online über TraiNex (auf der Startseite im Bereich »Anmeldungen«) für den gewünschten Workshop oder die gewünschten Workshops an. Die Anmeldungen sind vom **26.03.2025** für Sie geöffnet.
2. Ab dem **02.04.2025** erhalten Sie eine Bestätigungsmail mit einer Zahlungsaufforderung für kostenpflichtige Workshops. Für kostenlose Workshops erhalten Sie ebenfalls eine Bestätigungsmail.
3. Sie bezahlen die Kursgebühr fristgerecht und erhalten weitere Informationen zu Ihren gebuchten Workshops.

» Bitte beachten Sie, dass die Kosten auch bei Nichtteilnahme ohne fristgemäße Abmeldung anfallen. Der Platz ist nach der Anmeldung verbindlich für Sie reserviert.

### Gibt es eine Warteliste?

Sollte(n) der/die gewünschte(n) Workshop(s) / Vorträge bereits ausgebucht sein, haben Sie die Möglichkeit sich auf die Warteliste setzen zu lassen. Die Eintragung in die Warteliste ist für Sie unverbindlich.

Bitte schreiben Sie hierfür eine Mail an [careercenter@bsp-campus-hamburg.de](mailto:careercenter@bsp-campus-hamburg.de) mit dem Betreff »Warteliste« und Nennung des Workshopstitels, für den Sie vorgemerkt werden möchten. Sollte ein Platz frei werden, werden Sie von uns kontaktiert.

### Wie kann ich mich von einem Workshop abmelden?

Von einem gebuchten Workshop können Sie sich ausschließlich per E-Mail via [careercenter@bsp-campus-hamburg.de](mailto:careercenter@bsp-campus-hamburg.de) abmelden.

Unabhängig vom Grund der Absage haben Sie Anspruch auf Rückerstattung der Teilnahmegebühr von:

- 100%, wenn Sie früher als 4 Wochen vor Start des Workshops absagen
- 50%, wenn Sie zwischen 1 und 3 Wochen vor Start des Workshops absagen
- 30%, wenn Sie zwischen 1 und 2 Wochen vor Start des Workshops absagen

» Bei noch kurzfristigerer Absage wird die volle Workshopgebühr fällig. Bei mehrteiligen Workshops ist die Absage einzelner Kursteile nicht möglich. Bei Nichtteilnahme an einzelnen Kursen wird die gesamte Kursgebühr fällig.

Absagen bedürfen in jedem Fall der Schriftform an das Career Center. Workshops oder Kursteile, die durch Krankheit oder aus anderen Gründen nicht wahrgenommen werden können, werden nicht rückvergütet.

Bei terminlichen Verschiebungen eines Workshops bleibt die Anmeldung verbindlich, sofern keine schriftliche Abmeldung erfolgt.

### Bekomme ich eine Teilnahmebescheinigung?

Auf Nachfrage erhalten Sie am Ende des Semesters eine Teilnahmebescheinigung. Bei mehrteiligen Workshops müssen Sie mindestens 70 % der Termine besucht haben, um eine Bescheinigung zu erhalten.

Bitte beachten Sie die Teilnahme- und Geschäftsbedingungen der Hochschule. Diese finden Sie auf Seite 51 des Kursprogramms.

## Programmbereiche des Kursprogramms – Career Center BSP Business & Law School – Campus Hamburg

### Erfolgreich im Studium (Schreibkompetenzen)

I 1	Literaturrecherche Einstieg <a href="#">Online</a> .....	09
I 2	Bachelorarbeit – Wie fange ich an? <a href="#">Online</a> .....	09
I 3	Lernstrategien & Zeitmanagement <a href="#">Online</a> .....	10
I 4	Fokus und Konzentration <a href="#">Online</a> .....	11
I 5	Prokrastination <a href="#">Vortrag   Online</a> .....	12
I 6	Word MS Office <a href="#">Online</a> .....	12

### Erfolgreich im Studium (Methodische Kompetenzen)

I 7	EndNote <a href="#">Online</a> .....	13
I 8	Unipark <a href="#">Online</a> .....	13
I 9	Excel – Basis <a href="#">Online</a> .....	14
I 10	Excel – Fortgeschritten <a href="#">Online</a> .....	14
I 11	R&R Studio – Basis <a href="#">Online</a> .....	15
I 12	R&R Studio – Fortgeschritten / Fokus Datenanalyse <a href="#">Online</a> .....	15
I 13	SPSS – Basis <a href="#">Präsenz</a> .....	16
I 14	JASP – Basis <a href="#">Präsenz</a> .....	16

### Berufseinstieg & Karriereplanung

II 1	Globale Karrierechancen <a href="#">Online</a> .....	18
II 2	Positionierung als Coach <a href="#">Online</a> .....	20
II 3	Arbeiten als Coach <a href="#">Online</a> .....	21
II 4	Optimale Teamarbeit unter Druck (CRM) <a href="#">NEU   Präsenz</a> .....	22
II 5	Charisma <a href="#">Online</a> .....	23
II 6	Verhandeln <a href="#">Online</a> .....	24
II 7	Mit KI zum Erfolg: Von Bewerbung bis Arbeitsplatz der Zukunft <a href="#">NEU   Online</a> .....	25
II 8	LinkedIn Workshop für Anfänger <a href="#">Online</a> .....	26
II 9	Gehaltsverhandlungen für Frauen <a href="#">Online</a> .....	27
II 10	Investieren im Studium <a href="#">Online</a> .....	28
II 11	Einkommensteuer <a href="#">Online</a> .....	29
II 12	Der Bewerbungsprozess <a href="#">Online</a> .....	30
II 13	Beratung Bewerbung und Berufsperspektiven <a href="#">Online</a> .....	31

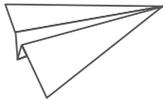
### Wohlbefinden & Resilienz

III 1	Selbstmitgefühl <b>NEU   Online</b> .....	33
III 2	MBSR- Mindfulness-Based Stress Reduction <b>Online</b> .....	34
III 3	Leben im Gleichgewicht <b>Online</b> .....	36
III 4	Prüfungsangst und Prüfungsvorbereitung <b>Online</b> .....	37
III 5	Gesunde Ernährung <b>Online</b> .....	38
III 6	Achtsamkeit <b>Vortrag   Online</b> .....	39
III 7	Entscheiden <b>Vortrag   Online</b> .....	40
III 8	Sexuelle Funktionsstörungen <b>Vortrag   Online</b> .....	41

### Kommunikation & Sprachen

IV 1	Schlagfertigkeit für jede Gelegenheit <b>Online</b> .....	43
IV 2	Rhetorik <b>Präsenz</b> .....	44
IV 3	Mandarin A.1.1 <b>Online</b> .....	45
IV 4	Spanisch A.1.1 <b>Online</b> .....	46
IV 5	Spanisch A.1.2 <b>Online</b> .....	46
IV 6	Französisch A.1.2 <b>Online</b> .....	48
IV 7	Gebärdensprache Grundkurs <b>Präsenz   Online</b> .....	49
IV 8	Sprachtandem <b>Individuell</b> .....	50

Teilnahme- und Geschäftsbedingungen .....	51
---	----



**AB DEM 26.03.2025  
ÜBER TraiNex ANMELDEN!**

# I Erfolgreich im Studium

## Schreibkompetenzen

## Methodische Kompetenzen



## I 1 Literaturrecherche und Orientierung in der (virtuellen) Bibliothek **Online**

Für Haus-, und Abschlussarbeiten ist eine strukturierte Literaturrecherche essenziell. In diesem Career Center-Kurs erlernen die Teilnehmenden Recherchekompetenzen wie die Vorbereitung der Recherche, Suchstrategien und Recherchewerkzeuge.

Zudem werden die wichtigsten Angebote der Bibliotheken BSP und MSH vorgestellt, u. a. der Bibliothekskatalog, die E-Bookplattform und Datenbanken. Anhand einiger praktischer Übungen wird die Literaturrecherche in den verschiedenen Bibliotheksangeboten ausprobiert.

Der Kurs richtet sich an Studierende des ersten bis dritten Semesters mit wenigen oder keinen Vorkenntnissen.

**Kursleitung:** Celine Schweinfurth, Bibliothekarin der MSH und BSP Hamburg

**Termin:** Di. 13.05.2025, 17.00 - 18.30 Uhr

**Kosten:** 15 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



## I 2 Bachelorarbeit – Wie fange ich an? **Online**

Das Verfassen der Bachelorarbeit bildet den Abschluss des Studiums. Um Ihnen den Einstieg ins Schreiben zu erleichtern, werden in dieser Veranstaltung wichtige Planungsschritte und nützliche Werkzeuge vorgestellt sowie Hinweise für die Literaturrecherche gegeben.

**Zielgruppe:** Studierende ab dem 4. Bachelor- Semester

**Folgende Inhalte werden vermittelt:**

- die Phase vor der Anmeldung der Bachelorarbeit
- die Vorbereitung für einen mühelosen Einstieg
- Schritte einer gezielten Literaturrecherche
- ein guter Schreibprozess

**Kursleitung:** Celine Schweinfurth, Bibliothekarin der MSH und BSP Hamburg

**Termin:** Do. 05.06.2025, 17.00 - 18.00 Uhr

**Kosten:** 15 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



# I Erfolgreich im Studium – Schreibkompetenzen

## I 3 Lernstrategien & Zeitmanagement: Selbstregulation im Studium [Online](#)

Viel Stoff, wenig Zeit zum Lernen. Gerade in der Klausurphase ist es ganz schön stressig. Und dann soll ich mich noch an das Erinnern, was ich im letzten Semester gelernt habe? Studieren kann ganz schön anspruchsvoll sein.

Sie suchen nach Tipps und Tricks, den eigenen Lernprozess zu organisieren? Sie fragen sich, ob Sie eigentlich effizient lernen und ob Ihr Zeit- und Stressmanagement gut ist? Sie möchten nicht nur auswendig lernen, sondern Dinge in Ihrem Fach wirklich langfristig verstehen?

Ziel des Workshops ist es, Ihren Lernprozess im (Selbst-)Studium zu reflektieren. Welche Lern-Techniken nutzen Sie schon, welche anderen gibt es? Was bedeutet Spaced learning und was bringen Lerngruppen? Wie funktioniert gutes Zeitmanagement und welche Möglichkeiten habe ich gegen Stress und Prüfungsangst?

Der Workshop ebnet den Teilnehmenden den Weg durch kurze theoretische Impulse, Selbstreflektion und interaktiven Austausch untereinander und hilft, die eigenen Lernkompetenzen zu verstehen und zu optimieren. Der Workshop findet online in 2 Teilen (à 2.5 Stunden) statt.

**Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:**

» Ziel des Workshops ist es, Studierenden praktische Ansätze und Techniken vorzustellen, um effektiver zu lernen und Wissen nachhaltig zu festigen.

Gemeinsam in der Gruppe und mit dem Dozenten werden in diesem Workshop folgende Inhalte erarbeitet:

- Grundlagen des Lernens und Lerntechniken
- Analyse der eigenen Lernkompetenzen und Lernumgebung
- Wie umgehen mit Motivationsblockaden?
- Selbst- und Zeitmanagement im Studium (und Ausgleich)
- Umgang mit Stress und Prüfungsängsten
- Reflektion und Optimierung der Selbstorganisation = Selbstwirksamkeit
- Welche Rolle spielen die Dozent:innen bzw. Lern-Begleiter:innen (aka your professor)

**Kursleitung:** Prof. Max Happel ist seit vielen Jahren Lern- und Gedächtnisforscher. Er lehrt als Professor für Physiologie an der MSB Medical School Berlin und forscht am Leibniz-Institut für Neurobiologie in Magdeburg. Seine Erkenntnisse aus den Bereichen der Hirnforschung und Psychologie transferiert er seit vielen Jahren auch als Berater und Trainer in Schulen, Bildungseinrichtungen und Kultusministerien. Sein Kernthema ist es, dabei zu helfen die eigenen Stärken zu erfahren und individuelle Entwicklungsprozesse anzuregen.

**Termine:** Do. 24.04.2025 und Fr. 25.04.2025,  
jeweils von 17.15 bis 19.45 Uhr

Es müssen beide Termine besucht werden.

**Kosten:** 45 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



#### I 4 Fokus und Konzentration – Konzentrierter, gelassener und zielstrebig in fünf Schritten [Online](#)

Sie haben sich vorgenommen, den gesamten Tag konzentriert zu lernen und wurden ständig abgelenkt oder haben die Zeit sinnlos verstreichen lassen? Vielleicht stresst Sie dies und Sie haben dann ein schlechtes Gewissen oder Sie ärgern sich über sich selbst?

Haben Sie schon mal den ganzen Tag fokussiert und effizient gearbeitet? Wie war das für Sie? Erfüllend und zufriedenstellend vielleicht?

Fokussiert und konzentriert zu arbeiten, hat einige Vorteile. Sie fühlen sich besser, ausgeglichener und zufriedener. Deshalb haben Wissenschaftler:innen weltweit Aufmerksamkeitstrainings erforscht und positive Effekte auf unser Gehirn und Gemüt identifiziert. In diesem Seminar lernen Sie praktische Tipps und theoretische Hintergründe, um fokussierter zu sein.

##### Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

- » Sie erlernen praktische Tipps und Tricks, um konzentrierter und ausgeglichener zu sein.
- » Fokussierter zu sein, wird Ihnen helfen, mehr Freiheit und Kontrolle über Ihr eigenes Leben zu gewinnen.

##### Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Wie können Sie sich besser fokussieren und konzentrieren?
- Was ist der Flow-Zustand und wie begünstigen Sie diesen?
- Wie hängt Fokus mit Glück und Zufriedenheit zusammen?
- Was lenkt Sie ab?
- Was gibt Ihnen Energie, um sich besser zu konzentrieren?
- Welche sind Ihre Prioritäten, die Sie nicht aus dem Fokus verlieren möchten?

**Kursleitung:** Dr. Fabrice Mielke hat über Achtsamkeit in Unternehmen promoviert. Sein Forschungsschwerpunkt liegt in der Personal- und Organisationsentwicklung. Er erforscht organisationale Achtsamkeit und das Managen des Unerwarteten. Fokus spielt hierfür eine entscheidende Rolle. Vor seiner wissenschaftlichen und unternehmerischen Laufbahn hat er in globalen Firmen wie der Shell Deutschland Oil, Siemens Wind Power, Bacardi und Kerry Properties in China gearbeitet. Jetzt unterstützt er Unternehmen wie die Allianz Trade, die Techniker oder auch Noerr bei der Entwicklung ihrer Resilienz.

**Termine:** Di. 03.06.2025, 16.00 - 19.00 Uhr

**Kosten:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



# I Erfolgreich im Studium – Schreibkompetenzen

## I 5 Prokrastination Vortrag | Online

Prokrastination ist das Aufschieben wichtiger Aufgaben. Wir wollen darüber sprechen, warum wir diese Aufgaben aufschieben, ob es ein Studierendensyndrom ist und was man dagegen tun kann.

Im Rahmen dieser Veranstaltung gibt es einen Austausch persönlicher Erfahrungen sowie hilfreiche Tipps und Tricks, wie man die Aufschieberitis bezwingen kann.

### Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Definition von Prokrastination
- Gründe, warum wir Aufgaben aufschieben
- Gründe, warum wir doch anfangen sollten
- Tipps und Tricks gegen Prokrastination

**Referent:** Falko Krause, Leitung Bibliothek

**Termin:** Do. 15.05.2025, 17.00 - 18.30 Uhr

**Kosten:** kostenlos

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



## I 6 Word MS Office: Tricks für wissenschaftliche Arbeiten Online

Thema sind die wichtigsten Automatisierungen im Programm MS Word, die das Schreiben der Haus-, Bachelor- bzw. Masterarbeit deutlich erleichtern.

### Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Deckblatt
- Seitenzahlen, Kopf- und Fußzeilen
- Arbeiten mit Formatvorlagen
- Abbildungs-/Tabellenbeschriftungen
- Verzeichnisse aller Art
- Klärung offener Fragen

**WICHTIG:** Während des Workshops wird mit der Windows-Version von Word gearbeitet. Fragen zu Apple-Versionen können nur bedingt beantwortet werden.

**Kursleitung:** Celine Schweinfurth,  
Bibliothekarin der MSH und BSP Hamburg

**Termin:** Mo. 26.05.2025, 17.00 - 19.00 Uhr

**Kosten:** 15 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



## I Erfolgreich im Studium – Methodische Kompetenzen

### I 7 EndNote: Einführung in das Literaturverwaltungsprogramm [Online](#)

Das Literaturverwaltungsprogramm EndNote hilft Ihnen, einen Überblick über Ihre verwendete Literatur zu behalten und Literaturverzeichnisse für Ihre Arbeiten zu erstellen.

Folgende Inhalte werden im Kurs vermittelt:

- Aufbau und Bedienung von EndNote
- Literaturrecherche in Datenbanken und die Übernahme der Literaturquellen in EndNote
- Quellenbelege in den Text einfügen
- Quellen und Literaturverzeichnis im gewünschten Zitationsstil ausgeben

**Kursleitung:** Pinar Yaman, Bibliothekarin der MSH und BSP Hamburg

**Termin:** Mi. 14.05.2025, 17.00 - 18.00 Uhr

**Kosten:** 15 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



### I 8 Unipark – Einstieg in das Umfragetool [Online](#)

Unipark ist das führende Online-Umfragetool exklusiv für Studierende und wissenschaftliche Mitarbeitende an Universitäten und Hochschulen.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Erstellung einer Umfrage
- Projekteigenschaften anpassen
- Handhabung des Fragebogen-Editors (Fragetypen, Filter)
- Test und Validierung, Feldphase, Projektende
- Klärung offener Fragen

**WICHTIG:** Für die Teilnahme wird ein Unipark-Account benötigt. Diesen können Sie in der Bibliothek beantragen.

**Kursleitung:** Julian Arnt, Bibliothekar der MSH und BSP Hamburg

**Termin:** wird zu Anfang des Semesters bekannt gegeben

**Kosten:** 15 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



# I Erfolgreich im Studium – Methodische Kompetenzen

## I 9-10 Excel Basis und Fortgeschritten [Online](#)

In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Horizont mit Excel. Ganz gleich, ob Sie noch nie mit Excel gearbeitet haben oder Ihre Grundkenntnisse auffrischen möchten - der Basis-Kurs bietet Ihnen dazu die ideale Gelegenheit.

Im Fortgeschrittenenkurs lernen Sie erweiterte Funktionen und Techniken von Excel. Nutzen Sie Ihr neu erlangtes Wissen, um im Praktikum effizienter und produktiver zu arbeiten. Lassen Sie Excel zu Ihrem wertvollen Werkzeug werden und steigern Sie Ihren Erfolg im Praktikum.

**Wichtig:** Bitte beachten Sie, dass in allen Kursen MS Excel für Windows verwendet wird. Apple Nutzern wird geraten, MS Office für Mac zu installieren. Fragen zu Apple-Versionen können nur bedingt beantwortet werden.

### I 9 Basis

- Grundfunktionen, Formatierungen
- Tabellen erstellen, filtern und sortieren
- Einfache Diagramme

### I 10 Fortgeschritten

- Datenimport und -export
- Erweiterte Funktionen (Sverweis, Wverweis, Index, Vergleich)
- Kleine Makro-/VBA Einführung

#### Termine:

**Basis:** Sa. 17.05.2025, 17.00 - 20.00 Uhr

**Fortgeschritten:** Sa. 24.05.2025, 17.00 - 20.00 Uhr

Es handelt sich um Einzeltermine.

**Kosten:** 30 € je Kurs

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online

---

**Kursleitung:** Stephan Baartz, Wirtschaftsmathematiker (B.Sc.), war nach dem Studium als Business Intelligence Consultant tätig und studiert aktuell Finanzmathematik im Master an der Hochschule für Technik und Wirtschaft.

## I 11-12 R & R-Studio [Online](#)

Entdecken Sie R - die Open-Source-Programmiersprache, die in immer mehr Kontexten Verwendung findet.

Im Basiskurs lernen Sie die Grundlagen von R kennen.

Der fortgeschrittene Datenkurs vermittelt Ihnen Fähigkeiten in Tidyverse, deskriptiver Statistik und Hypothesentests.

Profitieren Sie vom vermehrten Einsatz von R in diversen (beruflichen) Kontexten und erweitern Sie Ihre Methodenskills.

### I 11 Basis

- R & R Studio kennenlernen
- Basisbefehle – R als Taschenrechner
- Import und Export von Daten

### I 12 Fortgeschritten – Fokus Datenanalyse

- Tidyverse (Datenanalyse, Datenmanagement, Datenmanipulation)
- Deskriptive Statistik
- Graphische Darstellung
- Hypothesentests

Voraussetzung für den Besuch der Fortgeschrittenenkurse ist der Basiskurs oder gleichwertige nachzuweisende Kenntnisse. Bitte senden Sie einen Nachweis per Mail an [careercenter@medicalschoo-l-hamburg.de](mailto:careercenter@medicalschoo-l-hamburg.de).

#### Termine:

Basis: Di. 17.06.2025, 17.00 - 20.00 Uhr

Fortgeschritten - Fokus Datenanalyse: Do. 19.06.2025, 17.00 - 20.00 Uhr  
Es handelt sich um Einzeltermine.

Kosten: 25 € je Kurs

Anmeldung: TraiNex | Ort: Online



## I13-14 SPSS Basis und JASP Basis Präsenz

Der Statistikkunterricht ist oftmals theoretisch und die praktische Umsetzung mit Statistiksoftware kommt zu kurz.

In unseren **Basis-Kursen** für **SPSS** und **JASP** möchten wir Ihnen beim Erwerb dieser Methodenkompetenz behilflich sein und ihnen konzentriert die wichtigsten Aspekte im Umgang mit computergestützter Datenauswertung nahebringen.

Ganz nebenbei wiederholen wir die grundlegenden statistischen Konzepte.

Ob **SPSS** oder **JASP** - beide Programme sind vergleichbar in ihrem Funktionsumfang und haben dabei im Handling Ihre Vor- und Nachteile.

**Folgende Inhalte werden vermittelt:**

- Einführung in das Programm
- Gängige Bearbeitung und Transformationen von Datensätzen
- Bivariate deskriptive und inferenzstatistische Auswertungen (z.B. Korrelationen)

Der Kurs ist für Studierende ab dem 2. Semester geeignet.

**Kursleitung:** Norman Knabe, Wissenschaftlicher Mitarbeiter der MSH

**Termine:**

**SPSS Basis:** Do., 22.05.2025, 17.00 - 20.00 Uhr

**JASP Basis:** Do., 12.06.2025, 17.00 - 20.00 Uhr

Es handelt sich um Einzeltermine.

**Kosten:** 25 € je Kurs

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** BSP/MSH Räumlichkeiten



## II Berufseinstieg & Karriereplanung



## II Berufseinstieg & Karriereplanung

### II 1 Globale Karrierechancen: Dein Sprungbrett in die internationale Arbeitswelt [Online](#)

In diesem zweistündigen Workshop erfahren Sie alles, was Sie wissen müssen, um eine internationale Karriere zu starten. Von den ersten Schritten bei der Jobsuche über die Erstellung ansprechender Bewerbungsdokumente bis hin zu wertvollen Tipps und Tricks für den Bewerbungsprozess. Wir sehen uns an, wie man inter-kulturelle Unterschiede meistert, Netzwerke aufbaut und sich erfolgreich auf dem globalen Arbeitsmarkt positioniert. Entdecken Sie die Welt der internationalen Karrieremöglichkeiten.

#### Was Sie aus diesem Kurs mitnehmen:

» Dieser Workshop richtet sich an Studierende, die den Wunsch haben, ihre berufliche Zukunft auf internationaler Ebene zu gestalten. Dieser Workshop vermittelt wertvolle Kenntnisse und Fähigkeiten, die den Weg zu einer globalen Karriere ebnen.

#### Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Einführung in internationale Karrieremöglichkeiten
- Erstellung professioneller Bewerbungsunterlagen (Lebenslauf, Anschreiben, etc.)
- Tipps und Tricks für erfolgreiche Bewerbungen im Ausland
- Interkulturelle Kommunikation
- Aufbau und Nutzung internationaler Netzwerke

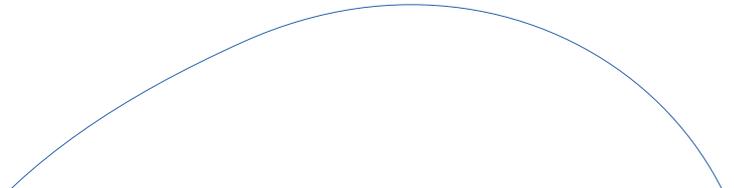
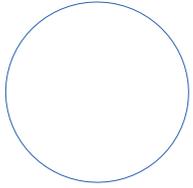
**Kursleitung:** Rona van der Zander ist Unternehmerin, Dozentin, TEDx Speakerin und Gründerin. Sie hat in acht verschiedenen Ländern mit großen Firmen, NGOs und internationalen Organisationen (u.a. den Vereinten Nationen) im Bereich Lernen, Innovation & Kommunikation gearbeitet. Rona ist Dozentin an verschiedenen Universitäten in Deutschland, Frankreich, England und den USA rund um Themen von ‚Zukunft der Arbeit‘. In Workshops & Coachings hilft sie (jungen) Menschen Zukunftsfähigkeiten aufzubauen.

Termin: : Mo. 19.05.2025, 17.00 - 19.00 Uhr

Teilnahmegebühr: 25 €

Anmeldung: TraiNex | Ort: Online





# II Berufseinstieg & Karriereplanung

## II 2 Positionierung als Coach Online

Ich bin Coach! Und nun, wie weiter? Arbeite ich im Angestelltenverhältnis? Oder mache ich mich selbständig? Was genau biete ich an? Was kann ich gut? Was macht mir Spaß? Was wird gebraucht? Und welche Einnahmen lassen sich damit erzielen? Gehe ich mit einem breiten oder eher einem spitzen Angebot in den Markt? Welche Standbeine neben dem reinen Coaching passen zu mir? Wie kann ich Erfahrungen, die ich außerhalb meines Studiums gemacht habe, in mein Angebot integrieren? Und wie kann ich mein Know-How in einer Festanstellung mit einbringen? Wie positioniere ich mich? Was brauche ich, um sichtbar zu werden?

Es gibt vielfältige Möglichkeiten, im Bereich Coaching tätig zu werden. Dabei spielt die eigene Persönlichkeit eine große Rolle. In diesem 1-tägigen Workshop soll ein Bewusstsein dafür geschaffen werden, dass jeder Coach sein/ihr individuelles Angebot, seine/ihre eigenen Schwerpunkte und die zu ihm/ihr passenden Maßnahmen erarbeiten sollte. Durch unterschiedliche Übungen und einzelne learning nuggets werden Impulse für Reflexion über die eigene Positionierung gesetzt und Methoden an die Hand gegeben, diese weiter auszuarbeiten.

### Was Sie aus diesem Kurs mitnehmen:

- » Sie reflektieren über Ihre eigenen Werte und Ihre individuellen Stärken.
- » Sie entwickeln aus einer ersten Geschäftsidee Ansätze für Ihr persönliches Geschäft-Modell.
- » Sie sehen klarer, welche Coaching-Angebote gut zu Ihnen passen und wie Sie diese stimmig präsentieren.
- » Sie erhalten Anregungen, welche Dinge es bei dem Weg in die Selbständigkeit zu beachten gibt.

### Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Überblick über den aktuellen Coachingmarkt und mögliche Standbeine
- Wertearbeit: Der individuelle Dreiklang des eigenen Coachingangebots
- Positionierungsstrategien: Slow Grow und Business Modell Canvas
- Reflektiertes Handlungslernen
- Kraft des Networkings und Herausarbeiten des eigenen Brennglases
- Kurzüberblick Selbständigkeit in Sachen Steuern und Recht
- Corporate Design, Corporate Identity

**Termin:** Fr. 13.06.2025, 10.00 - 17.15 Uhr

**Kosten:** 15 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online

**Kursleitung:** Anke Vermeulen



## II 3 Arbeiten als Coach: Ein Blick hinter die Kulissen [Online](#)

Sie überlegen, Coach zu werden?

Sie überlegen, systemischer Coach zu werden?

Der Markt ist heiß umkämpft. **Wie wird man ein guter und erfolgreicher Coach?** Dieser Vortrag und Mini-workshop bietet Ihnen einen ersten Einblick.

**Wie und wo finden sich eigentlich Einsatzmöglichkeiten als Coach?** Das Einsatzfeld des systemischen Coachings bietet einen großen Blumenstraß an Möglichkeiten. Formal: im Angestelltenverhältnis oder in der Selbständigkeit, alleine oder in Kooperation.

**Zielgruppenspezifisch:** für Führungskräfte, Trainees, CEOs, Selbständige, Künstler, Mütter, Frauen, Menschen kurz vor der Rente, Sportler, Privatpersonen – die Liste ist schier unendlich.

**Und themenspezifisch:** Karriere, Familie, Beziehung, Entscheidungen jeglicher Art, Veränderungsprozesse, Leistung, Positionierung, Abgrenzung, Führung...

Und wie sieht eigentlich eine Coaching Sitzung aus? Was ist dabei wichtig? Sie erleben anhand von einzelnen Beispielen einen möglichen Ablauf einer Coaching Sitzung.

**Was Sie aus diesem Kurs mitnehmen:**

- » Sie erhalten einen Überblick über Coaching-Themen, Coaching Zielgruppen und verschiedenen Berufsformen.
- » Sie erfahren anhand von Schilderungen aus der Praxis, wie nah die Grenzen zu artverwandten Berufsgruppen wie die der Psychotherapie oder der Beratung liegen.
- » Es gibt die Möglichkeit, konkrete Fragen zu stellen und zu diskutieren.

**Folgende Inhalte werden vermittelt:**

- Berufsbilder
- Zielgruppen
- Themen
- Abgrenzungen zu artverwandten Berufsgruppen

**Termin:** Fr. 23.05.2025, 17.00 - 19.00 Uhr

**Kosten:** 15 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online




---

**Kursleitung:** Anke Vermeulen ist Diplom-Kauffrau, Sprach- und Kommunikationswissenschaftlerin, Systemischer Personal- und Business-Coach, systemische Teamentwicklerin sowie systemisch-humanistischer Job- und Karriere-Coach nach Schulz von Thun. Sie hat als Angestellte in großen und kleinen Unternehmen gearbeitet und seit 2004 die Kommunikations-Agentur Neonred an den Standorten Köln und Wien mit aufgebaut. Unter anderem ist sie aktuell an der Coaching Akademie Berlin als Dozentin für die Module Karriere-Coaching und Positionierung tätig.

## II Berufseinstieg & Karriereplanung

### II 4 Optimale Teamarbeit unter Druck mit Crew Resource Management (CRM) [NEU | Online](#)

Ob im Büro oder in der Chirurgie – in hektischen Situationen macht ein perfekt aufeinander abgestimmtes Team den Unterschied aus. Seit Jahrzehnten in der Praxis der zivilen Luftfahrt angewandt um Flugunfälle zu vermeiden, bietet Crew Resource Management (CRM) einen Rahmen um diese Abstimmung systematisch in jeden Arbeitsalltag zu integrieren.

Dieser Workshop soll einen Einblick in CRM geben und durch Übungen dabei helfen, die eigenen Kompetenzen zur Verbesserung der Teamarbeit zu stärken. Über simulierte Situationen werden wir uns zusammen anschauen, welche persönlichen Herausforderungen bei der Arbeit unter hohem Druck auf Sie warten und wie man dabei gemeinsam effizienter und sicherer handeln kann, ohne dass Spaß und Freude auf der Strecke bleiben.

#### Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Grundkenntnisse Crew Ressource Management
- Stärkung der persönlichen Kompetenzen zur Verbesserung der Teamarbeit
- Fehler und Frust minimieren durch eingeübtes Handeln
- Richtiger Umgang mit Patient:innen und/oder Kund:innen
- Praktische Übungen zur Verbesserung der Arbeitsabläufe und Sicherheit

**Kursleitung:** Daniel Schwing ist Unternehmer, Student und Dozent im Bereich Crew Ressource Management. Seit 10 Jahren tätig in der Notfallrettung als Notfallsanitäter, sowie Qualitätsmanagementbeauftragter, Instructor für Crew Ressource Management im klinischen Bereich. Langjährige Erfahrung in internationaler Kohäsion, sowie Ausbilder für Ausbilder.

**Termin:** Sa. 07.06.2025, 10.00 - 15.00 Uhr

**Kosten:** 35 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



## II 5 Was für eine Persönlichkeit! Über Charisma & erfolgreiche Außenwirkung **Online**

Was ist das Geheimnis erfolgreicher Menschen? Persönlichkeit! Aber was macht eigentlich eine 'besondere Persönlichkeit' aus? In diesem Workshop lüften wir das Geheimnis rund um 'Charisma'.

Wir werden uns ansehen, was 'Charisma' eigentlich genau ist, wie man eine charismatische Ausstrahlung auf andere haben kann und wie man mit gezielten Botschaften (Stichwort Personal Branding) andere von sich überzeugen kann.

**Was Sie aus diesem Kurs mitnehmen:**

» Wie Sie selbst erfolgreich an Ihrem Charisma arbeiten können.

**Folgende Inhalte werden vermittelt:**

- Blick hinter 'Charisma': Ausstrahlung, Wirkung, Überzeugungskraft und wie man das 'trainieren' kann
- Personal Branding, um als Persönlichkeit sichtbarer zu werden

**Kursleitung:** Rona van der Zander ist Unternehmerin, Dozentin, TEDx Speakerin und Gründerin. Sie hat in acht verschiedenen Ländern mit großen Firmen, NGOs und internationalen Organisationen (u.a. den Vereinten Nationen) im Bereich Lernen, Innovation & Kommunikation gearbeitet. Rona ist Dozentin an verschiedenen Universitäten in Deutschland, Frankreich, England und den USA rund um Themen von ‚Zukunft der Arbeit‘. In Workshops & Coachings hilft sie (jungen) Menschen Zukunftsfähigkeiten aufzubauen.

**Termin:** Mo. 05.05.2025, 17.00 - 19.00 Uhr

**Kosten:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



## II Berufseinstieg & Karriereplanung

### II 6 Verhandeln: Praxis für Beruf und Alltag [Online](#)

Gehalt, Preise, Absprachen – wir müssen viel verhandeln. Aber wie gelingt das gut?  
Mit Argumenten oder mit Tricks? Mit Druck oder mit Nachgeben?

Statt mit Klischees und Mythen zum Verhandeln beschäftigen wir uns in diesem Workshop mit den eigenen Zielen und üben, mit dem Gegenüber in fairer Weise zu einem gemeinsamen guten Ergebnis zu kommen. Der Workshop probt Verhandlungen und hilft bei der Analyse von der Vorbereitung über Umsetzung zur Nachbereitung. Diese Praxis nützt überall: Im Beruf – und im Alltag.

**Was Sie aus diesem Kurs mitnehmen:**

» Wie Sie mit Ihrem Stil in Verhandlungen Spielräume für sich erkennen und nutzen.

**Folgende Inhalte werden vermittelt:**

- Verhandlungsvorbereitung: Position und Interesse
- Situationen: Gehalt, Preis, Konflikte
- Verhandlungsstrategien
- Kommunikative Tricks erkennen und entschärfen und auch mal selbst probieren
- Den eigenen Stil finden: Übungen und Anwendungen

**Kursleitung:** Mathias Hamann, Coach für Führungskräfte und Berufseinsteigerinnen, Trainer bei der Studienstiftung des deutschen Volkes, Ernst & Young und dem Berufsnetzwerk MentorMe, Deutscher Vizemeister im Debattieren, Führungskraft mit Erfahrung in zahlreichen Verhandlungen mit Behörden, Firmen und bei Bewerbungsgesprächen.

**Termin:** Mo. 16.06.2025, 09.00 - 15.00 Uhr

**Kosten:** 35 €

**Anmeldung:** TraiNex | Ort: Online



## II 7 Mit KI zum Erfolg: Von Bewerbung bis Arbeitsplatz der Zukunft NEU| Online

In diesem interaktiven Workshop erfahren Studierende, wie Künstliche Intelligenz (KI) und moderne Tech-Tools die Arbeitswelt revolutionieren – von der Erstellung eines optimierten Lebenslaufs bei der Bewerbung bis hin zur Transformation des Arbeitsplatzes. Gemeinsam erkunden wir praxisnahe Tools, die bei der Bewerbungsvorbereitung unterstützen, die Produktivität steigern und die Zusammenarbeit erleichtern. Durch praktische Übungen lernen die Teilnehmenden, wie KI sinnvoll eingesetzt werden kann, um sich optimal auf den Berufseinstieg vorzubereiten und die zukünftige Arbeitswelt aktiv mitzugestalten. Wir sehen uns außerdem an, wie Berufe durch KI disruptiert werden und welche Fähigkeiten in der Zukunft überhaupt noch eine Rolle spielen.

### Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

» Dieser Workshop richtet sich an Studierende, die ihre Bewerbungsunterlagen auf das nächste Level heben und sich auf dem Arbeitsmarkt erfolgreich positionieren möchten. Sie lernen die neuesten Technologien erfolgreich einzusetzen, um Ihre Karrierechancen zu verbessern und erlangen ein Verständnis, wie sich die Arbeitswelt aktuell durch KI verändert.

### Folgende Inhalte werden vermittelt:

- KI-gestützte Lebenslauf-Erstellung: Optimierung von Bewerbungsunterlagen mit modernen Tools zur Anpassung an Jobanforderungen.
- Effizientes Arbeiten mit Tech-Tools: Praktische Anwendungen von KI zur Steigerung der Produktivität und Zusammenarbeit.
- Transformation der Arbeitswelt durch KI: Einblicke in aktuelle Entwicklungen, neue Berufsfelder und die Anforderungen der Arbeitswelt von morgen.

**Kursleitung:** Rona van der Zander ist Unternehmerin, Dozentin, TEDx Speakerin und Gründerin. Sie hat in acht verschiedenen Ländern mit großen Firmen, NGOs und internationalen Organisationen (u.a. den Vereinten Nationen) im Bereich Lernen, Innovation & Kommunikation gearbeitet. Rona ist Dozentin an verschiedenen Universitäten in Deutschland, Frankreich, England und den USA rund um Themen von ‚Zukunft der Arbeit‘. In Workshops & Coachings hilft sie (jungen) Menschen Zukunftsfähigkeiten aufzubauen.

**Termin:** Di. 27.05.2025, 17.00 - 19.00 Uhr

**Kosten:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



## II Berufseinstieg & Karriereplanung

### II 8 LinkedIn für Anfänger: So überzeugen Sie jeden Arbeitgeber [Online](#)

LinkedIn wird von HR-Verantwortlichen immer mehr dafür verwendet, um passende Kandidat:innen für das Unternehmen zu finden und zu gewinnen.

Relativ neu ist der Ansatz, potentielle Mitarbeiter:innen bereits in einer sehr frühen Phase über LinkedIn anzusprechen und zu binden.

Doch wie kann ich mein Profil in dieser frühen Lebenslauf-Phase attraktiv für Arbeitgeber gestalten? Auf was kommt es an?

In diesem Workshop lernen Teilnehmende, wie man LinkedIn am besten nutzt, um die eigene persönliche Marke aufzubauen und die eigene Karriere nach oder schon während der Zeit an der Universität richtig zu starten.

**Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:**

- » Eigene professionelle Marke in LinkedIn aufbauen und Profil professionalisieren
- » Methoden um sich von anderen potentiellen Kandidat:innen auf LinkedIn abzuheben
- » Wege, um Anfragen von potenziellen Arbeitgebern zu erhalten und gefunden zu werden
- » Die Wichtigkeit eines bestehenden Netzwerks und die Rolle aktiver Netzwerkerweiterung

**Folgende Inhalte werden vermittelt:**

- Aufbau eines ansprechenden LinkedIn-Profiles
- Die Rolle von Content auf LinkedIn
- Sichtbarkeit: Wie werde ich sichtbar auf LinkedIn?
- Übungen und Praxisbeispiele

**Kursleitung:** Daniel Ortner, Recruiting & Talent Management Consultant mit Schwerpunkt Graduate Hiring, Mitentwickler und Co-Creator einer Recruiting-Initiative für IT-Beratungsunternehmen, Erfolgreiche Vermittlung von jungen Talenten in die IT-Beratung, Entwicklung & Durchführung von Workshops, Trainings und Weiterbildungskonzepten für Studierende und Unternehmen.

**Termin:** Di. 29.04.2025, 18.00 - 20.30 Uhr

**Kosten:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



## II 9 Erfolgreiche Gehaltsverhandlungen führen – Training für (junge) Frauen [Online](#)

Gehaltsverhandlungen sind gar nicht so einfach. (Junge) Frauen tun sich hier oft noch schwerer. Sie verhandeln weniger, sind zurückhaltender und verdienen so im Schnitt immer noch viel weniger als Männer: 57% der Masterstudenten verhandeln ihr erstes Gehalt, aber nur 7% der Masterstudentinnen, der Gender Pay Gap liegt immer noch bis 18%.

In diesem Workshop wollen wir uns ansehen, wie frau das ändern kann. Wie können Verhandlungen gut laufen und was gibt es für Tipps & Tricks.

### Was Sie mitnehmen aus dem Workshop:

» Wie Sie Ihre nächste (Gehalts-)Verhandlung erfolgreich führen.

### Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Verhandlungsstrategien von Gehalt bei Praktika, Jobeinstieg und Jobaufstieg
- Kommunikationstaktiken bei Verhandlungen, wie z.B. Umgang mit 'Totschlag Argumenten'

**Kursleitung:** Rona van der Zander ist Unternehmerin, Dozentin, TEDx Speakerin und Gründerin. Sie hat in acht verschiedenen Ländern mit großen Firmen, NGOs und internationalen Organisationen (u.a. den Vereinten Nationen) im Bereich Lernen, Innovation & Kommunikation gearbeitet. Rona ist Dozentin an verschiedenen Universitäten in Deutschland, Frankreich, England und den USA rund um Themen von ‚Zukunft der Arbeit‘. In Workshops & Coachings hilft sie (jungen) Menschen Zukunftsfähigkeiten aufzubauen.

**Termin:** Di. 06.05.2025, 17.00 - 19.00 Uhr

**Kosten:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex | Ort: Online



## II Berufseinstieg & Karriereplanung

### II 10 Erfolgreich Investieren während des Studiums: Finanzielle Weichen für die Zukunft stellen Online

Das Studium ist nicht nur eine Zeit des intellektuellen Wachstums, sondern auch eine Gelegenheit, wichtige finanzielle Grundlagen für die Zukunft zu legen. Dieser Workshop "Erfolgreich Investieren während des Studiums" bietet Studierenden die Möglichkeit, ihre finanzielle Bildung zu vertiefen und fundierte Entscheidungen über ihre Investitionen zu treffen.

#### Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

» Verstehen verschiedener Anlageklassen und welche Möglichkeiten es während des Studiums für das Investieren gibt.

#### Folgende Inhalte werden vermittelt:

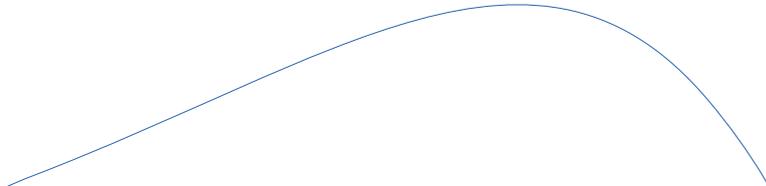
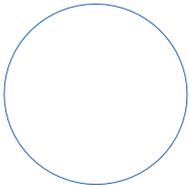
- Grundlagen der Geldanlage
- Budgetierung und finanzielle Planung
- Investitionsstrategien für Studierende

**Kursleitung:** Rona van der Zander ist Unternehmerin, Dozentin, TEDx Speakerin und Gründerin. Sie hat in acht verschiedenen Ländern mit großen Firmen, NGOs und internationalen Organisationen (u.a. den Vereinten Nationen) im Bereich Lernen, Innovation & Kommunikation gearbeitet. Rona ist Dozentin an verschiedenen Universitäten in Deutschland, Frankreich, England und den USA. In Workshops & Coachings hilft sie (jungen) Menschen Zukunftsfähigkeiten aufzubauen.

**Termin:** Di. 22.04.2025, 17.00 - 19.00 Uhr

**Kosten:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



## II 11 Einkommensteuer – Was gibt es für Studierende zu beachten?

Vortrag | Online

Sie arbeiten neben dem Studium oder in den Semesterferien und sind sich unsicher, ob Sie bereits eine Steuererklärung einreichen sollen?

Dann sind Sie in diesem Workshop richtig. Wir gehen mit Ihnen auf alle wichtigen Grundlagen der ersten Einkommensteuererklärung ein und nehmen besonderen Bezug auf Ihre Möglichkeiten als Studierende.

**Folgende Inhalte werden vermittelt:**

- Persönliche und sachliche Einkommensteuerpflicht
- Einkommensermittlungszeitraum
- Ermittlung Überschusseinkünfte
- Abgabe Steuererklärung/Verjährungsfristen
- Einkünfte während des Studiums
- Steuerklärungsvordrucke
- Unterhaltsaufwendungen der Eltern

**Referent:** Johannes Ebner M.I.Tax, Partner und Steuerberater bei RUGE FEHSENFELD Partnerschaft mbB

**Termin:** Di. 10.06.2025, 16.00 - 17.30 Uhr

**Kosten:** kostenlos | Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



## II Berufseinstieg & Karriereplanung

### II 12 Der Bewerbungsprozess [Vortrag](#) | [Online](#)

Zum Thema Bewerben gibt es fast so viel Literatur wie zum Thema Steuererklärung und es dürfte auch ähnlich beliebt sein. Dieser Vortrag beleuchtet in komprimierter Form die schimmernden Trends, aber auch die dunklen Ecken der Bewerbungspraxis.

- Was gehört in eine individuelle und aussagekräftige Bewerbung?
- Wie gehe ich mit den vermeintlich unpassenden Stellen meiner Biographie um?
- Was ist der beste Weg, meine Traumstelle zu finden?

Der Vortrag gibt Orientierung in diesen und vielen weiteren Fragen.

**Termin:** Mi. 28.05.2025, 17.00 - 18.30 Uhr

**Kosten:** kostenlos | Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

**Anmeldung:** [TraiNex](#) | **Ort:** Online



**Referent:** Rouven Sperling hat in Freiburg (D) und London (UK) studiert. Neben seiner aktuellen Tätigkeit als Projektleiter für Talent International bei Berlin Partner für Wirtschaft und Technologie war er langjähriger Vorsitzender des Career Service Network Germany e. V. und hat bereits Career Service Abteilungen an verschiedenen Hochschulen aufgebaut und geleitet. Als Berater und Gutachter ist er auch international im akademischen Bereich tätig. In seinem Beratungsalltag beschäftigt er sich mit den Themen Bildung, Karriere, Recruiting und Employability.

## II 13 Beratung zu Beratung zu Bewerbungsunterlagen oder Berufsperspektiven [Einzelberatung | Online](#)

Bei einem individuellen Beratungstermin prüfen wir gemeinsam:

- Ihren aktuellen Lebenslauf und passen diesen gemeinsam an
- Ihr Motivationsschreiben oder Anschreiben für die relevante Stelle

Wir unterstützen Sie ebenfalls gerne bei folgenden Fragen:

- In welchem Bereich suche ich Werkstudentenstelle, Nebenjob, Praktikum oder Job?
- Wo finde ich überhaupt passende Stellen?
- Erfülle ich die Voraussetzung für die ausgeschriebene Stelle?

Bitte vereinbaren Sie hierzu einen individuellen Termin via E-Mail oder melden Sie sich gerne über TraiNex unter „Bewerbungsberatung“ an. Es handelt sich um Einzelberatungstermine.

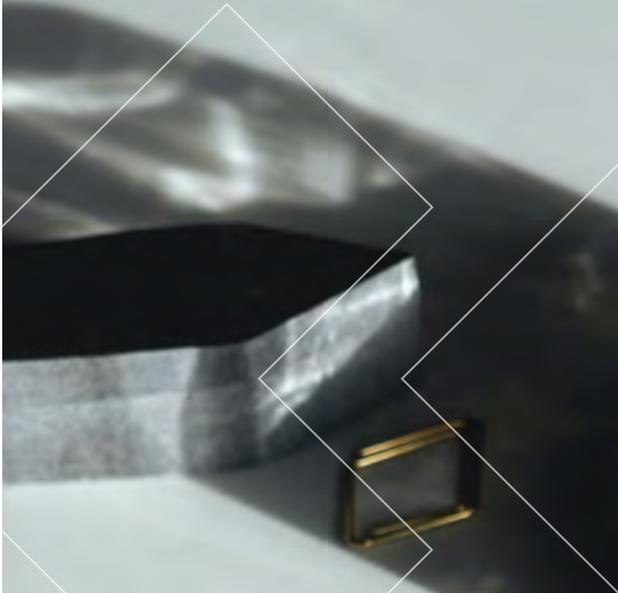
Die Beratung ist kostenlos.

Career Center BSP Business & Law School

Mail: [careercenter@bsp-campus-hamburg.de](mailto:careercenter@bsp-campus-hamburg.de)

Telefon: +49 (0) 30 - 7668375 - 160

# III Wohlbefinden & Resilienz



### III 1 Selbstmitgefühl: Mindful Self-Compassion (MSC)

NEU | Online

Die Mindful Self-Compassion-Inhalte basiert auf der empirischen Forschung von Prof. Dr. Kristin Neff und dem klinischen Fachwissen von Dr. Christopher Germer und werden weltweit im klinischen und nicht-klinischen Setting angewandt. Selbstmitgefühl kann systematisch trainiert und kultiviert werden. Der Fokus von MSC liegt darauf emotionale Ressourcen zu stärken und aufzubauen. Selbstmitgefühl bietet Praktizierenden eine störungsübergreifende, zugängliche Möglichkeit belastungsaufrechterhaltenden psychischen Prozessen, wie beispielsweise selektive Aufmerksamkeit, Rumination, Vermeidung, Erwartungsangst und Sicherheitsverhalten zu reduzieren. Alle Übungen können bei der Emotionsregulation unterstützen.

**Ziel des Workshops:** Einstieg und Vertiefung von Praxis und Wissen zu Selbstmitgefühl; Kennenlernen effektiver, im Klinikalltag mit den Patienten und zur Selbstfürsorge direkt anwendbarer, Übungen aus dem Mindful Self-Compassion Programm. Am Ende des Workshops haben alle Teilnehmer\*innen eine Auswahl an Übungen kennen gelernt und können sich diejenigen rausnehmen, die ihnen am meisten zusagen. Es werden ca. 8-10 Übungen in der Selbsterfahrung kennen gelernt.

**Kursleitung:** Yves Steining, wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Charité Universitätsmedizin Berlin – Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, zertifizierter MBSR-Lehrer, Mitglied im MBSR-MBCT Verband Deutschland (erfahrener Lehrer, Level 2), Absolvent der Masterstudiengänge »Klinische Psychologie und Psychotherapie« und »Sportpsychologie « an der MSH Medical School Hamburg, Leiter von Anfängergeist e.V.

**Termine:** Sa. 24.05.2025, 10.00 - 14.00 Uhr

**Kosten:** : 45 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



# Programmbereich IV – Selbst- und Zeitmanagementkompetenzen

## III 2 MBSR-Kurs: Stressreduktion und Stressprävention durch Achtsamkeit [Online](#)

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn bezeichnet ein weltweit standardisiertes Acht-Wochen-Trainingsprogramm zur Förderung und Integration von Achtsamkeit im (Uni)Alltag. Grundlage bilden Jahrtausende alte traditionelle Weisheiten, moderne neurowissenschaftliche Erkenntnisse zu Stressentstehung, Stressmustern & Emotionaler Intelligenz sowie Elemente der angewandten Psychologie und des Mentalen Trainings.

Mit mehr als 4.000 veröffentlichten Wirksamkeitsstudien ist MBSR das erfolgreichste und weltweit wissenschaftlich anerkannteste und am besten untersuchte Achtsamkeitstraining.

Dieser Kurs richtet sich an Studierende, die ihr Stresslevel in Studium (insbesondere im Hinblick auf Prüfungssituationen), Alltag, Beruf und Beziehung effektiv reduzieren und ihr Selbstbewusstsein und ihre Mentale Stärke nachhaltig steigern möchten.

**Folgende Inhalte werden vermittelt:**

- Übungen und Methoden zur Stärkung der eigenen Achtsamkeitsfähigkeit
- Body-Scan
- Sitzmeditation
- Achtsame Kommunikation in Beziehungen
- Gehmeditation
- Achtsamer Yoga
- Praktische Übungen zur Anwendung von Achtsamkeit im Studierendenalltag
- Kurze Impulsvorträge, u. a. zu Emotionaler Intelligenz, Stressauslösern, Stressreaktionen, Stressmustern, Mentaler Stärke und Resilienzentwicklungsmöglichkeiten
- Alle Teilnehmenden erhalten ein Kurshandbuch

**Nutzen und Wirkung**

- Effektive Reduktion des eigenen Stresslevels
- Bewusstwerden individueller Stressmuster und Erkennen von alternativen Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit bisherigen Stresssituationen
- Hilfreicher Umgang mit stressverstärkenden Gedanken, mit Aufregung, Angst, Scham und Überforderung (u.a. in Prüfungssituationen und unter Leistungsdruck).
- Erlernen von Selbstfürsorge-/Selbstmitgefühls- und Selbstregulations-Strategien, insbesondere in herausfordernden Phasen
- Produktiveres Lernen, effektiveres Priorisieren, weniger Überforderungszustände
- Verbesserte Konzentration und größere Wachheit
- »Moment-to-Moment-Awareness« - Präsent sein – weniger Abschweifen
- Besser (ein-)schlafen können

**Kursleitung:** Dr. Yves Steininger, wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Charité Universitätsmedizin Berlin – Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, zertifizierter MBSR-Lehrer, Mitglied im MBSR-MBCT Verband Deutschland (erfahrener Lehrer, Level 2), Absolvent der Masterstudiengänge »Klinische Psychologie und Psychotherapie« und »Sportpsychologie « an der MSH Medical School Hamburg, Leiter von Anfängergeist e.V.

**Termine:** Di. 15.04.2025; 22.04.2025; 29.04.2025; 06.05.2025; 13.05.2025; 20.05.2025; 27.05.2025, 03.06.2025  
jeweils 18.00 - 20.00 Uhr  
Es müssen alle Termine besucht werden.

**Kosten:** 195 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



*MBSR-Kurse bei Yves Steininger werden von ALLEN gesetzlichen und privaten Krankenkassen als Präventionsmaßnahme garantiert mit mindestens 80€ bezuschusst, und von vielen Krankenkassen ganz übernommen. Die Erstattung erfolgt durch Einreichung des Teilnahmezertifikats nach Kursende. Außerdem ist die Kursteilnahme als eine Voraussetzung der MBSR-LehrerInnen-Ausbildung anerkannt, sollten Teilnehmende sich dafür interessieren.*

*(Für Unentschlossene eignet sich der „Selbstmitgefühl-Workshop“, ebenfalls aus dem Career Center Angebot, gut um einen ersten Eindruck der verschiedenen Achtsamkeitspraxismöglichkeiten zu erhalten.)*

## III Wohlbefinden & Resilienz

### III 3 Leben im Gleichgewicht: Tools für Studierende mit Mehrfachbelastung [NEU | Online](#)

Studium, Beruf, Nebenjob, Familie, Sport, Freund:innen treffen - wie lässt sich das alles unter einen Hut bringen?

Wir wissen, dass dies eine große Herausforderung ist, besonders wenn Sie neben dem Studium arbeiten oder Familienverantwortung tragen. Deshalb haben wir diesen Workshop für Sie entwickelt.

Hier bieten wir Ihnen konkrete Strategien und Ressourcen, um die Anforderungen des Studiums, des Berufs und der Familie effektiv zu bewältigen. Wir behandeln Themen wie Zeitmanagement, Organisation, Kommunikation und Selbstpflege. Zudem haben Sie die Möglichkeit, sich mit anderen Studierenden auszutauschen, die ähnliche Herausforderungen bewältigen müssen. Gemeinsam können Sie Erfahrungen teilen und voneinander lernen.

#### Was Sie aus diesem Kurs mitnehmen:

» Sie werden ein klareres Verständnis der Anforderungen gewinnen, die an Sie als Studierende Person mit zusätzlichem Beruf und /oder Pflegeaufgaben gestellt werden sowie konkrete Tools erhalten, um diese Anforderungen effektiv zu bewältigen.

#### Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Ein klares Verständnis der Anforderungen, die an Sie als Studierende Person mit zusätzlichem Beruf und/oder Pflegeaufgaben gestellt werden
- Konkrete Tools, um diese Anforderungen effektiv zu bewältigen
- Lernen, Prioritäten zu setzen und diese klar zu kommunizieren
- Strategien, wie Familienangehörige und Freund:innen Sie bei Ihrer Herausforderung unterstützen können

**Kursleitung:** Dr. Juliane Handschuh weiß, welche Herausforderung bei dem Balance-Akt zwischen Familie und Beruf auftreten können. Als Teil eines typischen Dual-Career-Couples musste Sie schon seit der Geburt Ihrer Tochter im Jahr 2012 eine Elternschaft, in der beide Eltern Vollzeit berufstätig sind, mit der Karriere beider Elternteile unter einen Hut bekommen. Zunächst als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Medizinischen Fakultät der Universität Magdeburg tätig, ist sie seit 2022 selbstständige Diversity und Soft Skill Trainerin und unterstützt Wissenschaftler:innen bei der Personalentwicklung.

**Termin:** Mi. 21.05.2025, 17.00 - 18.30 Uhr

**Kosten:** 15 €

**Anmeldung:** TraiNex | Ort: Online



### III 4 Prüfungsangst und zielgerichtete Prüfungsvorbereitung **Online**

Die Angst vor Prüfungen kann einen großen Druck oder Widerstand in uns auslösen. Wir haben häufig einen großen Leistungsanspruch an uns selbst, neigen zu negativer Selbstkritik oder haben die Sorge vor Misserfolg. Besonders Studierende wollen ihr Studium gut abschließen und sich alle Türen offenhalten. Insbesondere sensible Menschen machen sich häufig zu viele Gedanken und dadurch entsteht innere Unruhe.

#### Was Sie aus diesem Kurs mitnehmen:

» In diesem Seminar geht es vor allem um das Verständnis von Prüfungsangst. Dieses Phänomen ist menschlich und wir sollten uns dadurch nicht einschränken lassen. Wir besprechen körperliche und mentale Symptome von Stress und unterscheiden negativen vom positiven Stress. Weiterhin geht es um die Entwicklung von Bewältigungsstrategien und eine Verbesserung der Selbstorganisation. Durch die Förderung von Achtsamkeit im Alltag kann der Umgang mit Prüfungen deutlich leichter werden.

**Kursleitung:** Luisa Hagedorn verfügt über einen dualen Bachelor of Arts in BWL-Mediawirtschaft und einen dualen Master of Arts in Marketing Management. Sie hat sowohl in einem Konzern (ProSiebenSat.1 Media SE) als auch bei einem mittelständischen Unternehmen (Ippen Digital GmbH) im Marketing und Produktmanagement gearbeitet. Nach vielseitigen Ausbildungen (z.B. Business Coach & Trainerin, Yoga Ausbildung, Spiritual Life Coaching) verfolgt sie in Ihrer Selbstständigkeit einen ganzheitlichen Ansatz und unterstützt Menschen bei den Themen Wohlbefinden, Entspannung und Achtsamkeit. Zu ihren Tätigkeiten gehören regelmäßige Yogastunden im Studio, kreative Gruppenworkshops, Onlinevorträge über Stressmanagement, Einzelcoachings zur persönlichen Weiterentwicklung, Audiokurse über Meditation und vieles mehr.

#### » Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Strukturiertes und effektives Lernen
- Zielgerichtete Vorbereitung auf Prüfungen
- Ursachen und Auswirkungen von Prüfungsangst
- Strategien zum Umgang mit Prüfungsangst
- Stressbewältigungstechniken (z.B. Atemübungen, Entspannung und Achtsamkeit)
- Effektive Lernstrategien
- Selbstmotivation und Zeitmanagement
- Mentale Vorbereitung auf den Prüfungstag
- Umgang mit Blackouts und Nervosität während der Prüfung

**Termin:** Mo. 12.05.2025,  
17.00 - 19.00 Uhr

**Kosten:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## III Wohlbefinden & Resilienz

### III 5 Gesunde Ernährung: Wie integriere ich eine gesunde und bewusste Ernährung in den Alltag, um langfristig leistungsfähig & gesund zu bleiben? [Online](#)

Nirgends sonst gibt es so viele Mythen und Ansichten wie beim Thema Ernährung. Aber gibt es überhaupt die EINE richtige und gesunde Ernährung für alle Menschen? Worauf ist bei einer gesunden und bewussten Ernährung zu achten und wie beeinflussen unsere Ernährung und unser Lebensstil unsere Leistung? Was braucht es, um langfristig gesund, vital und fit durch das Leben zu gehen?

Wie kriegt man Studium, Karriere und eine ausgewogene gesunde Ernährung unter einen Hut, ohne stundenlang in der Küche zu stehen und ein halbes Vermögen zu investieren? Wie wirkt sich Stress auf unsere Ernährung und Gesundheit aus und warum ist es gerade dann besonders wichtig, sich nährstoffreich zu ernähren? Worauf ist bei der Wahl der Nahrungsmittel zu achten und versorgen uns unsere Lebensmittel heutzutage überhaupt noch mit allen wichtigen Nährstoffen?

Diesen Fragen und mehr gehen wir in diesem Workshop auf den Grund. Neben theoretischen Sequenzen gibt es praktische Beispiele und Tipps sowie Raum für Diskussionen und Fragen. Gemeinsam erarbeiten wir alltagstaugliche Lösungen für gängige Herausforderungen im Arbeitsalltag.

Was Sie aus diesem Kurs mitnehmen:

» Welche Faktoren unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit beeinflächtigen können und wie wir diese beeinflussen können.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Was versteht man unter einer gesunden Ernährung und einem gesunden Lebensstil?
- Welche Nährstoffe benötigen wir, um leistungsfähig und gesund zu bleiben?
- Was braucht unser Gehirn, um bestmöglich zu funktionieren?
- Wie schaffe ich es mich auch im stressigen Arbeitsalltag gesund und vollwertig zu ernähren?
- Welcher Stress-Ess-Typ bin ich und wie gehe ich am besten damit um?
- Praktische Beispiele und Übungen

**Kursleitung:** Kerstin Obermoser arbeitet als ganzheitlicher Ernährungscoach. Sie ist davon überzeugt, dass viele Problematiken in der Ernährung nicht nur mit Essen, erlerntem Essverhalten und der Lebensmittelwahl zusammenhängen, sondern auch viel mit Glaubenssätzen sowie der Schnelligkeit und der Anforderung unseres heutigen Arbeitsalltages zu tun haben. Deshalb hat sie neben der Ausbildung zum Ernährungscoach eine Weiterbildung zum systemischen Coach und Burnout-Coach absolviert und integriert als Neurochange Practitioner in Ihre Arbeit die neueste Forschung aus der Neuroplastizität.

Termin: Do. 15.05.2025, 17.00 - 20.00 Uhr

Kosten: 25 €

Anmeldung: TraiNex | Ort: Online



## III 6 Achtsamkeit als Allheilmittel? Vortrag | Online

Alles wird schneller und ungewisser: Viel Kommunikation, mehr Veränderungen und höhere Anforderungen. Dies führt oft dazu, dass viele von uns eine enorme To-Do-Liste haben, sich überfordert fühlen oder ständig gestresst sind. Ein möglicher Weg, mit dieser Überlastung umzugehen ist Achtsamkeit.

Die positiven Effekte der Achtsamkeitspraxis werden weltweit von Wissenschaftler:innen erforscht, Unternehmen wie Google, die Luftansa und SAP implementieren Achtsamkeitstrainings für Ihre Mitarbeiter:innen.

Die Frage, die sich stellt: Was ist Achtsamkeit? Warum hilft es so vielen Menschen, mit der beschleunigten Gesellschaft umzugehen? Was sind die (neurowissenschaftlichen) Effekte? Ist es wirklich ein Allheilmittel? Dies sind einige der Fragen, die Fabrice Mielke in seinem Vortrag erläutern wird.

### Was Sie aus diesem Vortrag mitnehmen

» Sie lernen einen Weg, ausgeglichen in Zeiten der Unsicherheit zu sein.

### Positive Effekte von Achtsamkeit beinhalten:

- Wohlbefinden verbessern
- Konzentration erhöhen
- Immunsystem stärken
- Kreativität entfalten
- Resilienz ausbauen
- Emotionale Intelligenz erweitern

**Referent:** Dr. Fabrice Mielke hat über Achtsamkeit in Organisationen promoviert. Sein Forschungsschwerpunkt ist das Managen unerwarteter Ereignisse. Er arbeitet für Firmen wie Shell, Allianz Trade oder die Techniker Krankenkasse.

**Termin:** Mi. 04.06.2025, 17.00 - 18.30 Uhr

**Kosten:** kostenlos | Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



## III Wohlbefinden & Resilienz

### III 7 Auf den Bauch hören oder den Kopf einschalten:

Wie wir besser entscheiden [Vortrag | Online](#)

Du musst nur auf deinen Bauch hören! Boah, warum hast du nicht den Kopf eingeschaltet?! Wie wir uns entscheiden sollen, ist manchmal echt schwer.

Viele Entscheidungen scheinen echt schwer, dabei entscheiden wir oft ganz einfach – 20000 Entscheidungen treffen wir am Tag und trotzdem gibt es viele, die wir vor uns herschieben, aufschieben oder uns im Gegenteil im Nachhinein ärgern, warum wir uns so vorschnell entschieden haben.

In diesem Vortrag mit kleinem Workshop geht es darum, wie wir besser entscheiden. Dazu gehört auch, wann wir auf den Bauch und wann wir auf den Kopf und wann wir auf unsere Freundinnen und Freunde hören sollten – und wann auf uns.

**Folgende Inhalte werden vermittelt:**

- Wie wir uns dabei behindern, langfristig gute Entscheidungen zu treffen
- Wie Bauch und Kopf bei Entscheidungen besser zusammenspielen
- Wie wir Risiko und Verlust bewerten
- Wie Gedanken wandern dabei hilft, besser zu entscheiden

**Kursleitung:** Mathias Hamann hat Teams von 120 Menschen, führt mehrere Pilotprojekte, mit Millionenbudget erfolgreich aufgebaut, und musste dabei immer wieder schwierige Entscheidungen treffen. Als Coach begleitet er unterschiedliche Klientinnen und Klienten auf ihrem neuen Weg. Als Konsument hat er aber auch schon oft das falsche gekauft oder vom richtigen zu viel.

**Termin:** Mo. 28.04.2025, 17.00 - 18.30 Uhr

**Kosten:** kostenlos | Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



### III 8 Sexuelle Funktionsstörungen: Von Konzeption und Kategorisierung zu medizinischen und psychotherapeutischen Behandlungsoptionen [Vortrag | Online](#)

Die menschliche Sexualfunktion kann durch vielfache physiologische und psychische Faktoren beeinträchtigt werden. In vielen Bereichen psychischer Störungen erfolgte in den letzten Jahrzehnten eine Harmonisierung der Diagnosekategorien durch WHO (ICD-11) und APA (DSM-5). Für den Bereich der sexuellen Funktionsstörungen gilt dies jedoch nur sehr bedingt.

Der Vortrag erörtert die Konzeption der sexuellen Funktionsstörungen und die klinische Relevanz anhand von Prävalenzzahlen und Fallbeispielen. Zudem werden sowohl medizinische als auch psychotherapeutische Behandlungsoptionen aufgezeigt.

**Referent:** Hannes Ulrich, M. Sc. Psych. Systemischer- und Sexualtherapeut (DGSMTW) arbeitet als wissenschaftlicher und therapeutischer Mitarbeiter am Institut für Sexualwissenschaft und Sexualmedizin der Charité Universitätsmedizin Berlin. Therapeutisch arbeitet er im ganzen Spektrum des Indikationsgebietes der Sexualmedizin im Paar- und Einzelsetting. Seine Spezialgebiete sind Trans\*identitäten, ChemSex und sexuelle Präferenzen und damit einhergehende Störungen. Ein Schwerpunkt seiner Arbeit liegt im Präventionsprojekt »kein Täter werden«, das sich anonym und unter Schweigepflicht an Menschen mit einer sexuellen Ansprechbarkeit gegenüber Kindern richtet.

**Termin:** Mo. 12.05.2025, 17.00 - 18.30 Uhr

**Kosten:** kostenlos | Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



# IV Kommunikation & Sprachen



## IV1 Schlagfertigkeit für jede Gelegenheit [Online](#)

Da provoziert jemand, überschreitet eine Linie und dann? ... Stunden später die Frage: Hätte ich geschickter reagieren können? Welche Strategie wäre besser gewesen?

Wir finden in diesem Workshop eine Antwort. Oder sogar mehrere, denn wir besteigen die sieben Stufen der Schlagfertigkeit. Mit Beispielen und in Übungen werden wir konkret und trainieren, wie wir mal witzig, mal empathisch, mal überraschend oder eben auch deutlich auftreten.

Außerdem analysieren wir Kommunikationssituationen und wenden alle Inhalte gleich an. Das wird nicht nur praktisch, sondern auch lustig: Versprochen!

**Was Sie mitnehmen aus dem Workshop:**

» Wie Sie bewusster und geschickter in herausfordernden Situationen reagieren.

**Folgende Inhalte werden vermittelt:**

- Die sieben Stufen der Schlagfertigkeit
- Analyse kommunikativer Situationen
- Notfallkoffer Argumentation und Gesprächsmanagement
- Böartige Rhetorik erkennen und entschärfen
- Den eigenen Stil finden: Übungen und Anwendungen

**Kursleitung:** Mathias Hamann, Coach für Führungskräfte und Berufseinsteigerinnen, Trainer für Kommunikation bei der Studienstiftung des deutschen Volkes, Ernst & Young und dem Berufsnetzwerk MentorMe, Deutscher Vizemeister im Debattieren

**Termin:** Do. 26.06.2025, 09.00 - 15.00 Uhr

**Kosten:** 35 €

**Anmeldung:** TraiNex | Ort: Online



# IV Kommunikation & Sprachen

## IV 2 Rhetorik: Einfach überzeugend wirken [Präsenz](#)

In der Uni, im Job, in Meetings – wir müssen immer wieder vor anderen Leuten sprechen. Und da gilt: Sie werden nicht geboren, sie werden gemacht: Gute Rednerinnen und gute Kommunikatoren. Dieser Workshop zeigt, was jede Person aus ihren Rede-Talenten machen kann! Das hilft im Studium, Job und Alltag.

Nach dem interaktiven Workshop können alle sicherer auftreten, Gestik und ihre Stimme einsetzen und haben mehr Präsenz von Anfang an. Außerdem üben wir, wie wir sicher auf den Punkt kommen.

Die Erkenntnis: Natürlich ist Talent wichtig, aber mit Übung kann jeder Mensch ein: gute Redner:in werden.

Was Sie mitnehmen aus dem Workshop:

» Wie sie einfach überzeugend wirken

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Selbstsicherer vor anderen auftreten
- Stimme und Gestik bewusst einsetzen
- Schweres einfach erklären
- Überzeugende Haltung
- Sicher und authentisch auf den Punkt argumentieren

**Kursleitung:** Mathias Hamann Deutscher Vizemeister im Debattieren, coacht seit Jahren Speaker für verschiedene TEDx-Konferenzen, gibt Pitchtrainings für Start-Ups und schult Fach- und Führungskräfte in Rhetorik und Kommunikation. Bei MentorMe, einem Mentoringprogramm für Frauen, trainiert er sehr vielen Jahren Berufseinsteigerinnen in Rhetorik.

**Termin:** Sa. 21.06.2025, 10.00 - 16.00 Uhr

**Kosten:** 35 €

**Anmeldung:** TraiNex | Ort: Präsenz



### IV 3 Mandarin Grundkurs A 1.1 Online

Der Mandarinkurs ist für Anfänger:innen konzipiert, die sich für die Chinesische Kultur interessieren und gern die Grundlagen der Chinesischen Sprache erlernen möchten, um sie im Alltag anwenden zu können.

Das primäre Kursziel ist es, einfache Gespräche auf Chinesisch zu führen und Aspekte der chinesischen Kultur kennen zu lernen. Weitere Kursinhalte sind die Anwendung der Grammatikgrundlagen, das Lesen und Schreiben von Schriftzeichen sowie die Nutzung der phonetischen „Pinyin“-Umschrift.

Die Kursteilnehmer:innen können diese Fähigkeiten in kommunikativen, spielerischen Aktivitäten erlernen. Der Großteil der Übungen beschäftigt sich mit dem Sprechen und Hören, aber auch das Lesen und Schreiben wird nicht zu kurz kommen.

**Kursleitung:** Chi-Ling Chen ist eine professionelle Chinesischlehrerin aus Taiwan (Republik China) mit mehr als fünfzehn Jahren internationaler Lehrererfahrung. Im Jahr 2012 hat sie an der University of Edinburgh den Titel als Master of Science in Language Teaching erlangt, mit der Spezialisierung auf Chinesisch als Fremdsprache. Sie verwendet in ihrem Unterricht kommunikative Methoden und gibt den Schülern immer so viel Gelegenheit wie möglich, die Sprache anzuwenden.

**Folgende Inhalte werden vermittelt:**

- Sich begrüßen
- Länder und Nationalitäten
- Berufe und Familienmitglieder
- Das Aussehen von Personen und Favoriten

In diesem Kurs arbeiten Sie mit dem Lehrbuch „China entdecken – Lehrbuch 1“ – Verlag: Chinabooks E.Wolf; ISBN: 978-3-905816-51-8

Wir empfehlen, das Lehrbuch zu erwerben, sobald Sie die Bestätigung erhalten haben, dass der Kurs stattfindet. Auch ein Erwerb über die Bibliothek ist auf Anfrage möglich. Ab dem zweiten Kurstermin sollten Sie ein Exemplar, in Druck oder digital, vorliegen haben.

**Termine:** Fr. 11.04.2025; 25.04.2025; 02.05.2025; 09.05.2025; 16.05.2025; 23.05.2025; 06.06.2025; 13.06.2025; 20.06.2025; 27.06.2025

jeweils 17.00 - 18.30 Uhr

Es müssen alle Termine besucht werden.

**Kosten:** 95 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



# IV Kommunikation & Sprachen

## IV 4-5 Spanisch A 1.1, und A 1.2 Online

Sei es für den Urlaub in Spanien, für den Salsa-Kurs auf Kuba, die Feldforschung in Chile, das Auslandsemester in Mexiko, den Umzug nach Buenos Aires, das soziale Jahr in Ecuador, die Firmengründung in Peru oder um in Bolivien die Pacha Mama zu verehren – Spanisch öffnet Türen, schafft Möglichkeiten und hilft, Träume zu verwirklichen.

Dies sind praktische Kurse, bei denen ab der ersten Sitzung Spanisch gesprochen wird. Durch Kommunikationsübungen, anschaulich erklärte Grammatik und Simulationen haben die Teilnehmer:innen die Möglichkeit, die Sprache interaktiv zu lernen und zu üben.

### IV 4 – Spanisch Anfängerkurs A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse.

#### Kommunikation

- Über sich selber sprechen
- Freie Sätze und Fragen bilden
- Eigene Vorlieben mitteilen
- Personen beschreiben
- Die Zahlen bis 100

#### Grammatik

- Die Substantive
- Die Konjugation der regelmäßigen Verben im Präsens
- Die Unregelmäßigen Verben ser, tener, hacer
- Adjektive
- Personalpronomen
- Possessivpronomen
- Das Verb Gustar

### IV 5 – Spanisch Fortgeschritten A1.2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen mit wenigen Vorkenntnissen.

#### Kommunikation:

- In einem Restaurant bestellen
- In einem Hotel ein Zimmer buchen
- Einen Weg und eine Stadt beschreiben
- Einen Urlaub organisieren
- In der Vergangenheit sprechen
- Die Zahlen bis 1 000 000
- Das freie Sprechen und Verständnis komplizierterer Texte wird geübt und vertieft

#### Grammatik:

- Die unregelmäßigen Verben im Präsens
- Das Perfekt
- Akkusativ-Pronomen
- Dativ-Verben und Dativ-Pronomen
- Der Gebrauch der Präpositionen

In diesem Kurs arbeiten Sie mit dem Lehrbuch »Con Gusto Nuevo A1« von Klett. ISBN: 978-3-12-514671-6. Wir empfehlen, das Lehrbuch zu erwerben, sobald Sie die Bestätigung erhalten haben, dass der Kurs stattfindet. Auch ein Erwerb über die Bibliothek ist auf Anfrage möglich. Ab dem zweiten Kurstermin sollten Sie ein Exemplar, in Druck oder digital, vorliegen haben.

#### Termine für Spanisch A1.1:

Mo. 07.04.2025; 14.04.2025; 28.04.2025; 05.05.2025; 12.05.2025;  
19.05.2025; 26.05.2025; 02.06.2025; 16.06.2025; 23.06.2025  
jeweils 18.00 - 19.30 Uhr | Es müssen alle Termine besucht werden.

#### Termine für Spanisch A2.1:

Mi. 09.04.2025; 16.04.2025; 23.04.2025; 30.04.2025; 07.05.2025;  
14.05.2025; 21.05.2025; 28.05.2025; 04.06.2025; 11.06.2025  
jeweils 18.00 - 19.30 Uhr | Es müssen alle Termine besucht werden

Kosten: 75 € je Kurs | Anmeldung: TraiNex | Ort: Online

**Kursleitung:** Eduardo Francisco Castro Narváez ist Spanisch-Muttersprachler aus Quito – Ecuador, Gründer und Leiter der TÚ TAMBIÉN Sprachschule in Berlin. Er ist als Privat-Dozent für Spanisch als Fremdsprache und Interkulturelle Kommunikation und als Autor für das ECOS-Magazin tätig, außerdem ist er offizieller DELE-Prüfer (Diploma de Español como Lengua Extranjera). Eduardo Francisco Castro Narváez hat einen Bachelor in Politikwissenschaft (Freie Universität Berlin), einen Master in Politikwissenschaft und Soziologie mit Schwerpunkt Lateinamerika (Philipps-Universität Marburg) und absolvierte ein Masterstudium in Lateinamerikanistik.



## IV Kommunikation & Sprachen

### IV 6 Französisch Grundkurs A 1.2 Online

Mit Französisch können Sie sich in ungeahnt vielen Ländern der Welt verständigen: sei es in Belgien, Senegal, der Schweiz, Kanada, Marokko und nicht zuletzt in Frankreich und seinen Überseegebieten (Martinique, Guyana, Tahiti, La Réunion, usw.). In etwa 29 Ländern ist Französisch Amtssprache.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. In zehn Einheiten erwerben Sie grundlegende Sprachkenntnisse. Damit sind Sie in der Lage, erste Kontakte mit französischsprachigen Menschen zu knüpfen, Auskünfte zu holen, einen Einkauf zu erledigen und sich bei Reisen in französischsprachigen Regionen zurechtzufinden. Praktisch und interaktiv tauchen wir in die französische Sprache ein.

#### Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Französisch für die Reise (einen Einkauf erledigen, Essen bestellen, Informationen einholen, usw.)
- Sich über Freizeit und Hobbys unterhalten.

In diesem Kurs arbeiten Sie mit dem Lehrbuch »Voyages Neu A1« von Klett. ISBN: 978-3-12-529412-7. Wir empfehlen, das Lehrbuch zu erwerben, sobald Sie die Bestätigung erhalten haben, dass der Kurs stattfindet. Auch ein Erwerb über die Bibliothek ist auf Anfrage möglich. Ab dem zweiten Kurstermin sollten Sie ein Exemplar, in Druck oder digital, vorliegen haben.

**Kursleitung:** Carole Chabrel ist Französisch-Muttersprachlerin. Sie hat lange in Paris und Fontainebleau gelebt und hat ihre Wurzeln in der Ardèche, auf Korsika und in Togo. Seit 30 Jahren arbeitet sie als Diplom-Übersetzerin und seit 15 Jahren als Sprachcoach für Französisch und Deutsch als Fremdsprache. Seit 2022 ist sie offizielle Französisch-Prüferin für DELF. Sie freut sich darauf, Sie beim Erlernen dieser Sprache zu unterstützen.

#### Termine:

Mi. 09.04.2025; 16.04.2025; 23.04.2025; 30.04.2025; 07.05.2025;  
14.05.2025; 21.05.2025; 28.05.2025; 04.06.2025; 11.06.2025  
jeweils 18.00 - 19.30 Uhr

Es müssen alle Termine besucht werden.

**Kosten:** 90 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



## IV 7 Gebärdensprache Grundkurs **Online und Präsenz**

Dieser Kurs richtet sich an Studierende, die mit tauben und schwerhörigen Menschen kommunizieren lernen möchten.

Der Kurs umfasst 10 Termine, von denen 8 in Präsenz und 2 online stattfinden. Für das Üben zwischen den Terminen erhalten Sie von der Kursleitung Materialien und Aufgaben.

### Was Sie mitnehmen aus dem Workshop:

» Sie bekommen in diesem Workshop einen ersten Einblick in die Kommunikation mit Hilfe der deutschen Gebärdensprache und lernen dabei grundlegende Aspekte der Gebärdensprachkultur kennen. Sie erfahren, welche besondere Rolle der Mimik in der Gebärdensprache zukommt und üben, einfache gebärdete Sätze zu verstehen und sich selber in Gebärdensprache zu äußern.

### Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Sich begrüßen und verabschieden
- Fragen, wie es jemandem geht
- Sich vorstellen
- Buchstabieren mit dem Fingeralphabet
- Umgang mit den Zahlen bis 199
- Einführendes Vokabular aus den Bereichen Hobbys, Wohnen,
- öffentliche Verkehrsmittel, Hochschule etc.

**Kursleitung:** Julia Cramer, Diplom-Gebärdensprachdolmetscherin und Dozentin an verschiedenen Hochschulen sowie beim Seminaranbieter Semido.

**Termine:** Mi. 09.04.2025; 16.04.2025; 30.04.2025; 14.05.2025; 21.05.2025; 28.05.2025; 04.06.2025; 11.06.2025; 18.06.2025; 25.06.2025  
jeweils 17.30 - 19.00 Uhr

Es müssen alle Termine besucht werden.

**Kosten:** 95 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Die Veranstaltung findet teilweise online und teilweise in den Räumen der BSP/MSH statt.



# IV Kommunikation & Sprachen

## IV 8 Sprachtandem

### Was ist ein Sprachtandem?

In einem Sprachtandem treffen sich Studierende, die jeweils eine (Fremd-)Sprache beherrschen und diese vermitteln wollen und gleichzeitig eine weitere Sprache lernen, verbessern oder trainieren wollen. Die Teilnehmer:innen eines Tandems können so gegenseitig voneinander lernen.

### Für wen ist das Sprachtandem geeignet?

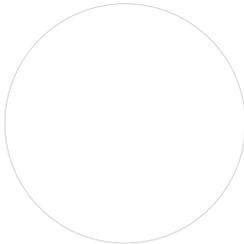
Studierende, die vielleicht einmal die Woche anderen Studierenden ihre Sprache und Kultur näher- und beibringen wollen und zusätzlich Lust haben die eigenen Fremdsprachenkenntnisse zu verbessern.

### Was haben Sie davon?

- Sie lernen zu lehren: Die Art und Weise des Lernens (Gespräche führen, Filme gemeinsam schauen, einfache Kommunikation) gestalten Sie selbst.
- Sie verbessern Ihre eigenen Kenntnisse in angenehmer Lernatmosphäre und auf Augenhöhe.
- Sollten Sie Interesse haben, melden Sie sich gerne bei uns mit Angabe der Sprachen, die Sie sprechen. Wir vermitteln dann gerne Ihr Angebot an passende Partner:innen.

Sollten Sie Interesse haben, melden Sie sich gerne bei uns mit Angabe der Sprachen, die Sie sprechen. Wir vermitteln dann gerne Ihr Angebot an passende Partner:innen.

Bitte melden Sie sich über TraiNex an. Das Sprachtandem ist kostenlos.



### Teilnahme- und Geschäftsbedingungen

Die Hochschule haftet nicht für die inhaltliche Richtigkeit und Anwendbarkeit der von den Referierenden vermittelten Lehrinhalte.

Sollten Career Center Kurse durch Krankheit der Kursleitung, durch Unterbelegung oder durch andere, nicht von der Hochschule zu vertretenden Gründen kurzfristig abgesagt werden müssen, entsteht bei den angemeldeten Studierenden nur ein Anspruch auf Rückerstattung bereits gezahlter Kursgebühren.

Weitergehende Schadensersatzansprüche sind auch dann ausgeschlossen, wenn den angemeldeten Personen bereits weitere Kosten, z. B. Buchung einer Unterkunft, Anreise o. ä. entstanden sind.

Ihr Ansprechpartner:innen bei Fragen rund um das Kursprogramm  
Till Kappus, Zeliha Dilber und Zelal Keskin

Career Center der BSP – Campus Hamburg  
BSP Business & Law School – Campus Hamburg  
Hochschule für Management und Recht  
Am Kaiserkai 1  
20457 Hamburg

Telefon: [+49 \(0\)30 - 7668375 - 160](tel:+490307668375160)

[careercenter@bsp-campus-hamburg.de](mailto:careercenter@bsp-campus-hamburg.de)  
[www.bsp-campus-hamburg.de](http://www.bsp-campus-hamburg.de)



## Kontakt

Business and Law School Campus Hamburg – Hochschule für Management und Recht  
Am Kaiserkai 1 | 20457 Hamburg | Telefon: +49 40 36 12 26 460



[info@bsp-campus-hamburg.de](mailto:info@bsp-campus-hamburg.de) | [bsp-campus-hamburg.de](http://bsp-campus-hamburg.de) | [BSPCampusHamburg](https://www.facebook.com/BSPCampusHamburg) | [bsp\\_campus\\_hh](https://www.instagram.com/bsp_campus_hh)