



# KURSPROGRAMM

## SOMMERSEMESTER 25

[health-and-medical-university.de](https://www.health-and-medical-university.de)



## Liebe Studierende,

Das Career Center heißt Sie zum Sommersemester 25 willkommen! Wir bieten praxisorientierte Workshops zur ganzheitlichen Förderung Ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung. Unser Angebot richtet sich an die zentralen Bedürfnisse der Studierenden und umfasst Workshops in vier Bereichen:

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

In unseren Workshops erhalten Studierende praxisnahe Unterstützung zu wissenschaftlichem Arbeiten, Literaturrecherche und Abschlussarbeiten. Zudem können Sie Ihre digitalen und methodischen Fähigkeiten mit Tools wie SPSS, JASP, Excel und EndNote stärken.

### 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

Wir helfen Ihnen, sich klar und überzeugend auszudrücken, sei es in Präsentationen, Diskussionen oder im internationalen Austausch. Neben Rhetorik- und Kommunikationstrainings bieten wir Sprachkurse in Mandarin, Spanisch, Französisch und Gebärdensprache an. Unser Angebot stärkt Ihre fachlichen und persönlichen Kompetenzen für Studium und Karriere und unterstützt Sie, diesen Lebensabschnitt selbstbewusst und gesund zu gestalten.

In Programmbereich III finden Sie Sprachkurse auf verschiedenen Niveaustufen und weitere Angebote zur Erweiterung Ihrer Sprachkompetenzen. Bei Fragen und Anregungen sprechen Sie uns gerne jederzeit an oder schreiben Sie uns direkt via [careercenter@hmu-erfurt.de](mailto:careercenter@hmu-erfurt.de).

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen und wünschen Ihnen ein spannendes und lehrreiches Semester an der HMU Health and Medical University Erfurt.

Till Kappus, Zeliha Dilber und Zelal Keskin  
Career Center der HMU Health and Medical University Erfurt  
[careercenter@hmu-erfurt.de](mailto:careercenter@hmu-erfurt.de)  
Telefon: +49 (0)30 7668375 160



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

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 **26.03.25** für Sie geöffnet.
2. Ab dem **02.04.25** erhalten Sie eine Bestätigungsmail mit ein 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 fristgerechte 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 das Career Center mit dem Betreff »Warteliste« und Nennung des Workshoptitels, 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 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 2 und 4 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?**

Für einige Workshops werden Teilnahmebescheinigungen erstellt. Bitte beachten Sie, dass Sie bei mehrteiligen Workshops mindestens 70% der Termine besucht haben müssen, um eine Teilnahmebescheinigung zu erhalten. Die Teilnahmebescheinigungen erhalten Sie jeweils zum Ende des Semesters. Bitte beachten Sie die Teilnahme- und Geschäftsbedingungen der HMU. Diese finden Sie auf Seite 46 in diesem Dokument.

# Programmbereiche der HMU Erfurt

## I Erfolgreich im Studium

1	Bachelorarbeit – Wie fange ich an? <a href="#">[ONLINE]</a>	06
2	Lernstrategien & Zeitmanagement <a href="#">[ONLINE]</a>	07
3	Fokus und Konzentration <a href="#">[ONLINE]</a>	08
4	Vortrag: Prokrastination <a href="#">[ONLINE]</a>	09
5	Vortrag: Prokrastination <a href="#">[ONLINE]</a>	10
6	Word MS Office <a href="#">[ONLINE]</a>	11
7	EndNote <a href="#">[ONLINE]</a>	12
8	Unipark <a href="#">[ONLINE]</a>	13
9	Excel Basis <a href="#">[ONLINE]</a>	14
10	Excel Fortgeschritten <a href="#">[ONLINE]</a>	14
11	R&R Studio Basis <a href="#">[ONLINE]</a>	15
12	R&R Studio Fortgeschritten – Datenanalyse <a href="#">[ONLINE]</a>	15
13	SPSS Basis <a href="#">[ONLINE]</a>	16
14	JASP Basis <a href="#">[ONLINE]</a>	18

## II Berufseinstieg & Karriereplanung

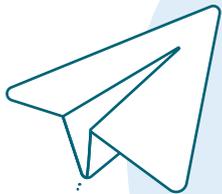
1	Globale Karrierechancen <a href="#">[ONLINE]</a>	19
2	Positionierung als Coach <a href="#">[ONLINE]</a>	20
3	Arbeiten als Coach <a href="#">[ONLINE]</a>	21
4	Charisma <a href="#">[ONLINE]</a>	22
5	Arbeiten als Coach <a href="#">[ONLINE]</a>	23
6	Verhandeln <a href="#">[ONLINE]</a>	24
7	Mit KI zum Erfolg <a href="#">[NEU   ONLINE]</a>	25
8	LinkedIn Workshop für Anfänger <a href="#">[ONLINE]</a>	26
9	Gehaltsverhandlungen für Frauen <a href="#">[ONLINE]</a>	27
10	Investieren im Studium <a href="#">[ONLINE]</a>	28
11	Vortrag: Einkommensteuer <a href="#">[ONLINE]</a>	29
12	Vortrag: Der Bewerbungsprozess <a href="#">[ONLINE]</a>	30
13	Beratung Bewerbung und Berufsperspektiven <a href="#">[ONLINE]</a>	31

### III Wohlbefinden & Resilienz

1	Selbstmitgefühl [NEU   ONLINE]	32
2	MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction [ONLINE]	33
3	Leben im Gleichgewicht [ONLINE]	34
4	Prüfungsangst und Prüfungsvorbereitung [ONLINE]	35
5	Gesunde Ernährung [ONLINE]	36
6	Vortrag: Achtsamkeit [ONLINE]	37
7	Vortrag: Entscheiden [ONLINE]	38
8	Vortrag: Sexuelle Funktionsstörungen [ONLINE]	39

### IV Kommunikation & Sprachen

1	Schlagfertigkeit für jede Gelegenheit [ONLINE]	40
2	Mandarin A1.1 [ONLINE]	41
3	Spanisch A1.1 [ONLINE]	42
4	Spanisch A1.2 [ONLINE]	43
5	Französisch A1.2 [ONLINE]	44
5	Französisch A1.2 [ONLINE]	44
6	Sprachtandem	45
	Teilnahme- & Geschäftsbedingungen	46



Ab dem **26.03.25**  
online über **TraiNex anmelden!**

# Programmbereich I

## Erfolgreich im Studium



## 1 Bachelorarbeit – Wie fange ich an? [ONLINE]

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

### 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:** Bibliotheksteam Falko Krause (Leitung Bibliothek) und Nina Pingel

**Termin:** Mi. 18.06.25, 17.00 - 18.30 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 15 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



# Programmbereich I

## 2 Lernstrategien & Zeitmanagement: Selbstregulation im Studium

[ONLINE]

In der Klausurphase ist Studieren oft stressig und anspruchsvoll. Der Workshop hilft, den Lernprozess zu reflektieren und zu optimieren. Themen sind effiziente Lerntechniken, Spaced Learning, Lerngruppen, gutes Zeitmanagement und Methoden gegen Stress und Prüfungsangst. Der Workshop bietet theoretische Impulse, Selbstreflektion und interaktiven Austausch. Er findet online in 2 Teilen (je 2,5 Stunden) statt.

### Was Sie aus diesem Kurs mitnehmen:

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

### Folgende Inhalte werden vermittelt:

- 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 anzuegen.

**Termin:** Do. 24.04.25 und Fr., 25.04.25, jeweils 17.15 - 19.45 Uhr (Es müssen beide Termine besucht werden.)

**Teilnahmegebühr:** 45 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



### 3 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 diesem Kurs 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

**Termin:** Di. 03.06.25, 16:00 - 19:00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



# Programmbereich I Erfolgreich im Studium

## 4 Vortrag: Prokrastination [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

**Kursleitung:** Falko Krause, Leitung Bibliothek

**Termin:** Do. 15.05.25, 17.00 - 18.30 Uhr

**Teilnahmegebühr:** kostenfrei

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## 5 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

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

**Termin:** Mo. 26.05.25, 17:00 - 19:00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 15 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online

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



# Programmbereich I Erfolgreich im Studium

## 6 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 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. 14.05.25, 17.00 - 18.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 15 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## 7 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 MSB

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

**Teilnahmegebühr:** 15 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



# Programmbereich I Erfolgreich im Studium

## 8-9 Excel Basis und Fortgeschritten (Windows) [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.

### Folgende Inhalte werden vermittelt:

#### Basis:

- Aufbau und Bedienung von EndNote
- Tabellen erstellen, filtern und sortieren
- Einfache Diagramme

#### Fortgeschritten:

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

**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.

**Termin: Basis:** Sa. 17.05.25, 17.00 - 20.00 Uhr

**Fortgeschritten:** Sa. 24.05.25, 17.00 - 20.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 30 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## 10-11 R&R Studio Basis & Fortgeschritten [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.

### Folgende Inhalte werden vermittelt:

#### Basis:

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

#### Fortgeschritten - Fokus Datenanalyse:

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

**Wichtig:** Voraussetzung für den Besuch der Fortgeschrittenenkurse ist der Basiskurs oder gleichwertige nachzuweisende Kenntnisse. Bitte senden Sie einen Nachweis per Mail an das Career Center Ihrer Hochschule.

**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.

**Termin: Basis:** Di. 17.06.25, 17.00 - 20.00 Uhr

**Fortgeschritten - Fokus Datenanalyse:** Do. 19.06.25, 17.00 - 20.00 Uhr

(Es handelt sich um Einzeltermine.)

**Fortgeschritten:** Sa. 24.05.25, 17.00 - 20.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



# Programmbereich I Erfolgreich im Studium

## 12 SPSS Basis [ONLINE]

In diesem Kurs soll das Wissen aus den Statistikvorlesungen wieder aufgefrischt und vertieft werden. Das geschieht in Kombination mit der Statistiksoftware SPSS (Statistical Package for the Social Sciences).

Im Einstiegskurs werden keinerlei Grundkenntnisse in Bezug auf die Software erwartet. Hier geht es vorrangig darum, die aSoftware (wieder) kennenzulernen.

### Folgende Inhalte werden vermittelt:

#### Basis:

- Kennenlernen der Software JASP
- Überblick über die Funktionen von JASP
- Vertiefung deskriptiv statistischer Methoden mittels JASP
- Nutzen von Daten innerhalb der JASP Datenbank

**Kursleitung:** Rayan El-Haj-Mohamad, MSB-Alumna, Master in Klinischer- und Gesundheitspsychologie, Doktorandin

**Termin:** Mi. 07.05.25, 17.00 - 20.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online





# Programmbereich I Erfolgreich im Studium

## 13 JASP Basis [ONLINE]

Entdecken Sie die Welt der statistischen Datenanalyse mit JASP - Jeffreys's Amazing Statistics Program. In diesem Kurs geht es darum, einen Überblick über JASP und die Funktionen zu erhalten.

Dieses Programm ermöglicht, Daten zu analysieren und statistische Tests durchzuführen.

Im Rahmen dieses Kurses schauen wir uns die Plattform genauer an. Vorrangiges Ziel ist es, einen Überblick über die Funktionen zu erhalten. Dies ist ein Einstiegskurs in welchem wir neben dem Kennenlernen der Software auch deskriptiv statistische Methoden mittels JASP vertiefen.

### Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Kennenlernen der Software JASP
- Überblick über die Funktionen von JASP
- Vertiefung deskriptiv statistischer Methoden mittels JASP
- Nutzen von Daten innerhalb der JASP Datenbank

**Kursleitung:** Rayan El-Haj-Mohamad, MSB-Alumna, Master in Klinischer- und Gesundheitspsychologie, Doktorandin

**Termin:** Di. 20.05.25, 17.00 - 20.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



# Programmbereich II

## Berufseinstieg & Karriereplanung



## II Berufseinstieg & Karriereplanung

### 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 Bewerbungsunterlagen 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

**Termin:** Mo. 19.05.25, 17.00 - 19.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## 2 Positionierung als Coach [ONLINE]

Ich bin Coach – und was nun? Soll ich angestellt oder selbstständig arbeiten? Was biete ich an und was macht mir Spaß? Wie kann ich meine Erfahrungen einbringen? Und wie positioniere ich mich richtig? In diesem 1-tägigen Workshop entwickeln Teilnehmer ihr individuelles Coaching-Angebot und erarbeiten ihre Schwerpunkte. Durch Übungen und Impulse werden sie angeregt, ihre Positionierung zu reflektieren und Maßnahmen zur Umsetzung zu entwickeln.

### 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

**Kursleitung:** Anke Vermeulen ist Diplom-Kauffrau, Sprach- und Kommunikationswissenschaftlerin, Systemischer Personal- und Business-Coach, systemische Teamentwicklerin sowie 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.

**Termin:** Fr. 13.06.25, 10.00 - 17.15 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 55 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## II Berufseinstieg & Karriereplanung

### 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 Miniworkshop 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

**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.

**Termin:** Fr. 23.05.25, 17.00 - 19.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 15 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



#### 4 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.

##### Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Blick hinter 'Charisma': Ausstrahlung, Wirkung, Überzeugungskraft und wie man das 'trainieren' kann
- Personal Branding um als Persönlichkeit sichtbar 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. 05.05.25, 17.00 - 19.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## II Berufseinstieg & Karriereplanung

### 5 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. 16.06.25, 09.00 - 15.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 35 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## 6 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 diesem Kurs 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 verändere

### Folgende Inhalte werden vermittelt:

- KI-gestützte Lebenslauf-Erstellung: Optimierung von Bewerbungs

unterlagen 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. 27.05.25, 17.00 - 19.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## II Berufseinstieg & Karriereplanung

### 7 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 diesem Kurs 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. 29.04.25, 18.00 - 20.30 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## 8 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 aus diesem Kurs mitnehmen:

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. 06.05.25, 17.00 - 19.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## II Berufseinstieg & Karriereplanung

### 9 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 diesem Kurs 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 rund um Themen von ‚Zukunft der Arbeit‘. In Workshops & Coachings hilft sie (jungen) Menschen Zukunftsfähigkeiten aufzubauen.

**Termin:** Di. 22.04.25, 17.00 - 19.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## 10 Erfolgreich Investieren während des Studiums: Finanzielle Weichen für die Zukunft stellen [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.

### Was Sie aus diesem Kurs mitnehmen:

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

### Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Persönliche und sachliche Einkommensteuerpflicht
- Einkommensermittlungszeitraum

- Ermittlung Überschusseinkünfte
- Abgabe Steuererklärung/Verjährungsfristen
- Einkünfte während des Studiums
- Steuerklärungsvordrucke
- Unterhaltsaufwendungen der Eltern

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

**Termin:** Di. 10.06.25, 16.00 - 17.30 Uhr

**Teilnahmegebühr:** kostenlos

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## II Berufseinstieg & Karriereplanung

### 11 Vortrag: Der Bewerbungsprozess [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.

#### Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

**Kursleitung:** 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.

**Termin:** Mi. 28.05.25, 17.00 - 18.30 Uhr

**Teilnahmegebühr:** kostenlos

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## 12 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. Die Beratung ist kostenlos.



# Programmbereich III

## Wohlbefinden und Resilienz

### 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.

#### **Folgende Inhalte werden vermittelt:**

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:** 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.

**Termin:** Sa. 24.05.25, 10.00 - 14.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 45 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## 2 MBSR-Kurs: Stressreduktion und Stressprävention durch Achtsamkeit [ONLINE]

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist ein achtwöchiges Trainingsprogramm zur Integration von Achtsamkeit in den Alltag. Es kombiniert traditionelle Weisheiten, neurowissenschaftliche Erkenntnisse zu Stress und emotionaler Intelligenz sowie Elemente der Psychologie und des Mentalen Trainings. Mit über 4.000 Studien ist MBSR das weltweit erfolgreichste und wissenschaftlich anerkannteste Achtsamkeitstraining. Der Kurs richtet sich an Studierende, die Stress im Studium, Alltag und in Beziehungen reduzieren und ihre mentale Stärke steigern möchten.

### Was Sie aus dem Kurs mitnehmen

- 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

### 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 Studieren den Alltag
- Kurze Impulsvorträge, u. a. zu Emotionaler Intelligenz, Stressauslösern, Stressreaktionen, Stressmustern, Mentaler Stärke und Resilienz entwicklungsmöglichkeiten
- Alle Teilnehmenden erhalten ein Kurshandbuch

**Kursleitung:** Dr. Yves Steininger ist wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Charité Berlin, zertifizierter MBSR-Lehrer (Level 2), Mitglied im MBSR-MB-CT Verband Deutschland, Absolvent der Masterstudiengänge »Klinische Psychologie und Psychotherapie« sowie »Sportpsychologie« und Leiter von Anfängergeist e.V.

MBSR-Kurse bei Yves Steininger werden von den meisten Krankenkassen mit mindestens 80€ bezuschusst, viele übernehmen die gesamten Kosten. Die Erstattung erfolgt mit dem Teilnahmezertifikat. Die Kursteilnahme ist Voraussetzung für die MBSR-LehrerInnen-Ausbildung. Der „Selbstmitgefühl“-Kurs bietet einen ersten Einblick in Achtsamkeit. Alle Termine müssen besucht werden.

**Termin:** 15.04.25; 22.04.; 29.04.; 06.05.; 13.05.; 20.05.; 27.05.25; 03.06.25  
jeweils 18.00 - 20.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 195 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online

## III Wohlbefinden & Resilienz

### 3 Leben im Gleichgewicht: Tools für Studierende mit Mehrfachbelastung [ONLINE]

Studium, Beruf, Nebenjob, Familie, Sport, Freund:innen – wie soll man das alles vereinbaren? Dieser Workshop bietet konkrete Strategien und Ressourcen, um die Anforderungen von Studium, Beruf und Familie zu meistern. Themen wie Zeitmanagement, Organisation, Kommunikation und Selbstpflege werden behandelt. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, sich mit anderen Studierenden auszutauschen und voneinander zu 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
- 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 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.gie « an der MSH Medical School Hamburg, Leiter von Anfängergeist e.V.

**Termin:** Mi. 21.05.25, 17.00 - 18.30 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 15 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## 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.

### 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

### Kursleitung:

Luisa Hagedorn (30) hat einen dualen Bachelor in BWL-Medienwirtschaft und einen Master in Marketing Management. Sie arbeitete im Marketing und Produktmanagement bei ProSiebenSat.1 und Ippen Digital. Nach verschiedenen Ausbildungen (z.B. Business Coach, Yoga, Spiritual Life Coaching) unterstützt sie in ihrer Selbstständigkeit Menschen bei Wohlbefinden, Entspannung und Achtsamkeit. Ihre Angebote umfassen Yogastunden, Workshops, Onlinevorträge zu Stressmanagement, Einzelcoachings und Audiokurse zu Meditation.

**Termin:** Mo. 12.05.25, 17.00 - 19.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## III Wohlbefinden & Resilienz

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

Ernährung ist voll von Mythen und unterschiedlichen Ansichten. Doch gibt es die eine gesunde Ernährung für alle? In diesem Workshop klären wir, wie sich Ernährung und Lebensstil auf unsere Leistung auswirken, wie man Studium, Karriere und gesunde Ernährung vereint und welche Rolle Stress dabei spielt. Wir besprechen, worauf man bei der Wahl von Nahrungsmitteln achten sollte und ob Lebensmittel noch alle wichtigen Nährstoffe liefern. Neben theoretischen Einblicken gibt es praktische Tipps, Beispiele und Raum für Diskussionen, um alltagstaugliche Lösungen zu finden.

#### Was Sie aus diesem Kurs mitnehmen:

Welche Faktoren unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit beeinträchtigen 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 Lebensmittelauswahl 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. 15.05.25, 17.00 - 20.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## 6 Vortrag: Achtsamkeit als Allheilmittel? [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 Lufthansa 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 Kurs mitnehmen:

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

### Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Wohlbefinden verbessern

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

**Kursleitung:** 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. 04.06.25, 17.00 - 18.30 Uhr

**Teilnahmegebühr:** kostenlos

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## III Wohlbefinden & Resilienz

### 7 Vortrag: Auf den Bauch hören oder den Kopf einschalten: Wie wir besser entscheiden<sup>[ONLINE]</sup>

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. 28.04.25, 17:00 - 18.30 Uhr

**Teilnahmegebühr:** kostenlos

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## 8 Vortrag: 8 Sexuelle Funktionsstörungen: Von Konzeption & Kategorisierung zu medizinischen & psychotherapeutischen Behandlungsoptionen [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.

### Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Der Vortrag erörtert die Konzeption der sexuellen Funktionsstörungen und die klinische Relevanz anhand von Prävalenzzahlen und Fallbeispielen
- Medizinische als auch psychotherapeutische Behandlungsoptionen aufgezeigt

**Kursleitung:** 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. 12.05.25, 17.00 - 18.30 Uhr

**Teilnahmegebühr:** kostenlos

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



# Programmbereich IV

## Kommunikation und Sprachen

### 1 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 aus diesem Kurs mitnehmen:

Wie sie bewusster und geschickter in herausfordernden Situationen reagieren

#### Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Wie sie bewusster und geschickter in herausfordernden Situationen reagieren

- Analyse kommunikativer Situationen
- Notfallkoffer Argumentation und Gesprächsmanagement
- Bösartige 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. 26.06.25, 09.00 - 15.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 35 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## 2 Mandarin Grundkurs A1.1 [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.

### Was sie aus diesem Kurs mitnehmen:

Wie sie bewusster und geschickter in herausfordernden Situationen reagieren

### Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Sich begrüßen
- Länder und Nationalitäten
- Berufe und Familienmitglieder
- Das Aussehen von Personen und Favoriten
- Den eigenen Stil finden: Übungen und Anwendungen

**Kursleitung:** Chi-Ling Chen ist eine professionelle Chinesischlehrerin aus Taiwan (Republik China) mit mehr als fünfzehn Jahren internationaler Lehrerfahrung. 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.

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.

**Termin:** Fr. 11.04.25; 25.04.; 02.05.; 09.05.; 16.05.; 23.05.; 06.06.; 13.06.; 20.06.; 27.06., jeweils 17:00 - 18:30 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 95 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



# IV Kommunikation & Sprachen

## 3-4 Spanisch A1.1 und A1.2 [ONLINE]

In diesen praktischen Sprachkursen wird ab der ersten Sitzung Spanisch gesprochen. Durch Kommunikationsübungen, verständliche Grammatik und Simulationen lernen die Teilnehmer:innen die Sprache interaktiv. Der Anfängerkurs A1.1 richtet sich an Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse.

### Folgende Inhalte werden vermittelt:

#### Kommunikation:

- Über sich selber sprechen
- Eigene Vorlieben und Personen beschreiben
- Die Zahlen bis 100

#### Grammatik:

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

### Spanisch A1.2: Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen mit wenigen

#### Vorkenntnissen.

#### Kommunikation

- Restaurant, Hotel und Urlaub buchen
- In der Vergangenheit sprechen

- Die Zahlen bis 1 00

#### Grammatik

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

**Kursleitung:** Eduardo Francisco Castro Narváez ist Spanisch-Muttersprachler aus Quito, Ecuador, Gründer und Leiter der TÚ TAMBIÉN Sprachschule in Berlin. Er arbeitet als Privat-Dozent für Spanisch und Interkulturelle Kommunikation, als Autor für das ECOS-Magazin und ist DELE-Prüfer. Er hat einen Bachelor in Politikwissenschaft (Freie Universität Berlin) und Masterabschlüsse in Politikwissenschaft und Soziologie sowie in Lateinamerikanistik.



**Termine für Spanisch A1.1:** Mo. 07.04.25; 14.04.; 28.04.; 05.05.; 12.05.; 19.05.; 26.05.; 02.06.; 16.06.; 23.06., jeweils 18:00 - 19:30 Uhr  
(Es müssen alle Termine besucht werden)

**Termine für Spanisch A1.2:** Mi. 09.04.25; 16.04.; 23.04.; 30.04.; 07.05.; 14.05.; 21.05.; 28.05.; 04.06.; 11.06., jeweils 18:00 - 19:30 Uhr  
(Es müssen alle Termine besucht werden)

**Teilnahmegebühr:** 75 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online

In diesen Kursen 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.



## 5 Französisch A1.2 [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.

### Was sie aus diesem Kurs mitnehmen:

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

**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.

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.

**Termin:** 11.04.25; 25.04.; 02.05.; 09.05.; 16.05.; 23.05.; 06.06.; 13.06.; 20.06.; 27.06., jeweils 17:00 - 18:30 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 95 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## 6 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.

**Teilnahmegebühr:** kostenlos

**Anmeldung:** TraiNex

## 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.

## Ihre Ansprechpartner:innen bei Fragen rund um das Programm:

Till Kappus, Zeliha Dilber und Zelal Keskin

HMU Health and Medical University Erfurt

Alte Hauptpost

Anger 64-73

99084 Erfurt

Telefon: +49 (0)30 766 837 5 160

[www.health-and-medical-university.de](http://www.health-and-medical-university.de)

[careercenter@hmu-erfurt.de](mailto:careercenter@hmu-erfurt.de)

