



# KURSPROGRAMM

## SOMMERSEMESTER 2025

[medicalschool-berlin.de](https://www.medicalschool-berlin.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)

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.

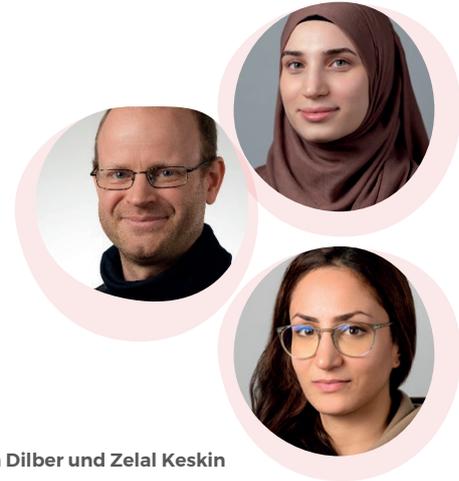
#### IV Kommunikation & Sprachen

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@medicalschooll-berlin.de](mailto:careercenter@medicalschooll-berlin.de).

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen und wünschen Ihnen ein spannendes und lehrreiches Semester an der MSB Medical School Berlin.



**Till Kappus, Zeliha Dilber und Zelal Keskin**

Career Center der MSB Medical School Berlin

[careercenter@medicalschooll-berlin.de](mailto:careercenter@medicalschooll-berlin.de)

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

## 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 ab dem 26.03.2025 für Sie geöffnet.**

2. Ab dem 02.04.25 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 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.

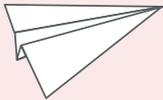
### Bekomme ich eine Teilnahmebescheinigung?

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 MSB. Diese finden Sie auf Seite 55 in diesem Dokument.

Programmbereiche der MSB	Seite		Seite
<b>Programmbereich I</b>		<b>Programmbereich II - Berufseinstieg &amp; Karriereplanung</b>	21
- <b>Erfolgreich im Studium (Schreibkompetenzen)</b>	08	II 1 Globale Karrierechancen [ <a href="#">ONLINE</a> ]	22
I 1 KI im wissenschaftlichen Arbeiten [ <a href="#">NEU   PRÄSENZ</a> ]	09	II 2 Positionierung als Coach [ <a href="#">ONLINE</a> ]	23
I 2 Abschlussarbeiten nach APA [ <a href="#">PRÄSENZ</a> ]	10	II 3 Arbeiten als Coach [ <a href="#">ONLINE</a> ]	24
I 3 Bachelorarbeit - Wie fange ich an? [ <a href="#">ONLINE</a> ]	11	II 4 Charisma [ <a href="#">ONLINE</a> ]	25
I 4 Lernstrategien & Zeitmanagement [ <a href="#">ONLINE</a> ]	12	II 5 Verhandeln [ <a href="#">ONLINE</a> ]	26
I 5 Fokus und Konzentration [ <a href="#">ONLINE</a> ]	14	II 6 Mit KI zum Erfolg [ <a href="#">ONLINE</a> ]	27
I 6 Vortrag: Prokrastination [ <a href="#">ONLINE</a> ]	15	II 7 LinkedIn Workshop für Anfänger [ <a href="#">ONLINE</a> ]	28
I 7 Word MS Office [ <a href="#">ONLINE</a> ]	15	II 8 Gehaltsverhandlungen für Frauen [ <a href="#">ONLINE</a> ]	29
- <b>Erfolgreich im Studium (Methodische Kompetenzen)</b>	16	II 9 Investieren im Studium [ <a href="#">ONLINE</a> ]	30
I 8 EndNote [ <a href="#">ONLINE</a> ]	17	II 10 Vortrag: Einkommensteuer [ <a href="#">ONLINE</a> ]	31
I 9 Unipark [ <a href="#">ONLINE</a> ]	17	II 11 Vortrag: Der Bewerbungsprozess [ <a href="#">ONLINE</a> ]	32
I 10 Excel Basis [ <a href="#">ONLINE</a> ]	18	II 12 Beratung Bewerbung und Berufsperspektiven [ <a href="#">ONLINE</a> ]	33
I 11 Excel Fortgeschritten [ <a href="#">ONLINE</a> ]	18		
I 12 R&R Studio Basis [ <a href="#">ONLINE</a> ]	19		
I 13 R&R Studio Fortgeschritten - Datenanalyse [ <a href="#">ONLINE</a> ]	19		
I 14 SPSS Basis [ <a href="#">ONLINE</a> ]	20		
I 15 JASP Basis [ <a href="#">ONLINE</a> ]	20		

	Seite		Seite
<b>Programmbereich III - Wohlbefinden &amp; Resilienz</b>	34	<b>Programmbereich IV - Kommunikation &amp; Sprachen</b>	46
III 1 Selbstmitgefühl [ NEU   ONLINE ]	35	IV 1 Schlagfertigkeit für jede Gelegenheit [ ONLINE ]	47
III 2 MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction [ ONLINE ]	36	IV 2 Rhetorik [ PRÄSENZ ]	48
III 3 Leben im Gleichgewicht [ ONLINE ]	39	IV 3 Mandarin A1.1 [ ONLINE ]	49
III 4 Prüfungsangst und Prüfungsvorbereitung [ ONLINE ]	40	IV 4 Spanisch A1.1 [ ONLINE ]	50
III 5 Gesunde Ernährung [ ONLINE ]	41	IV 5 Spanisch A1.2 [ ONLINE ]	50
III 6 Reanimationskurs [ NEU   PRÄSENZ ]	42	IV 6 Französisch A1.2 [ ONLINE ]	52
III 7 Vortrag: Achtsamkeit [ ONLINE ]	43	IV 7 Gebärdensprache Grundkurs [ PRÄSENZ ]	53
III 8 Vortrag: Entscheiden [ ONLINE ]	44	IV 8 Sprachtandem [ INDIVIDUELLE ABSPRACHE ]	54
III 9 Vortrag: Sexuelle Funktionsstörungen [ ONLINE ]	45		
		Teilnahme- & Geschäftsbedingungen	55



**Ab dem 26.03.2025**  
**online über**  
**TraiNex anmelden.**



# **Programmbereich I**

Erfolgreich im Studium  
(Schreibkompetenzen)

## 11 Künstliche Intelligenz im wissenschaftlichen Arbeiten

[ NEU I PRÄSENZ ]

Der Kurs »Künstliche Intelligenz im wissenschaftlichen Arbeiten« richtet sich an Studierende, die praxisnah lernen möchten, wie sie KI-Tools effektiv und sinnvoll in ihrem Studium einsetzen können. Der Kurs umfasst die Durchführung eines Workshops, der darauf abzielt, einen Überblick über die Einsatzmöglichkeiten von KI im Studium zu geben. Die folgenden Bereiche werden dabei behandelt:

- Wissenschaftliches Schreiben: Wie können KI-Tools dabei helfen, Themen zu finden und Ideen zu entwickeln?
- Effektive Recherche: Welche Recherchertools können genutzt werden, um relevante Literatur schneller und gezielter zu finden?
- Einschränkungen und Herausforderungen: Welche Grenzen und potenziellen Risiken gibt es bei der Nutzung von KI-Tools, und wie können diese berücksichtigt werden?

→ Bitte bringen Sie zum Kurs einen Laptop oder ein Tablet mit.

**Kursleitungen:**



Tabea Henschke & Tamar Kentchadze, Bibliothekarinnen der MSB

**Termin:** Do, 22.05.2025, 17.30 – 19.30 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 10 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Die Veranstaltung findet in den Räumen der MSB oder BSP statt.

# Programmbereich I – Erfolgreich im Studium (Schreibkompetenzen)

## I 2 Abschlussarbeiten effektiv und sicher schreiben nach APA [ PRÄSENZ ]

Schreiben ist im akademischen Bereich eine Schlüsselkompetenz. Die gute Nachricht: Wissenschaftliches Schreiben ist ein Handwerk, das sich lernen lässt und sogar richtig Spaß machen kann.

Aber vielleicht fehlen Ihnen noch passende Schreibstrategien für Teilschritte des wissenschaftlichen Arbeitens? Oder ist Ihnen das Ziel Ihrer Abschlussarbeit oder die methodische Vorgehensweise noch unklar?

Schreiben ist gleichermaßen ein Mittel der Kommunikation wie auch ein Denk- und Lernwerkzeug. Entsprechend beziehen sich die Methoden des Schreibens nicht nur auf das Verfassen eines Textes, sondern werden auch zur inhaltlichen Klärung und Strukturierung von Inhalten eingesetzt.

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

- Im Mittelpunkt dieses Workshops steht der Prozess des Schreibens von Abschlussarbeiten unter Berücksichtigung des Publication Manual of the American Psychological Association (7. Auflage).
- Behandelt werden die äußerliche Manuskriptgestaltung, Standards wissenschaftlichen Schreibens, Schreibstil, nicht-diskriminierende Sprache, Abbildungen und Tabellen sowie das korrekte Zitieren.

**Kursleitung:** Prof. habil. Dr. phil. Florian Klapproth studierte in Göttingen Psychologie, promovierte 2003 an der Universität Hildesheim und habilitierte sich 2010 an der Technischen Universität Berlin. Seit Oktober 2015 ist er Professor für Pädagogische Psychologie an der Medical School Berlin.



**Termin:** Sa, 26.04.2025, 10 – 16 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 35 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Die Veranstaltung findet in den Räumen der MSB oder BSP statt.

### 13 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

→ Studierende ab dem 4. Bachelor-Semester

**Kursleitung:** Bibliotheksteam

**Termin:** Mi, 18.06.2025, 17 – 18.30 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 15 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online

# Programmbereich I – Erfolgreich im Studium (Schreibkompetenzen)

## I 4 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. Dr. 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 17.15 - 19.45 Uhr  
(Es müssen beide Termine besucht werden)

**Teilnahmegebühr:** 45 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



# Programmbereich I – Erfolgreich im Studium (Schreibkompetenzen)

## I 5 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 Management 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, 03.06.2025, 16 – 19 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## 16 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

**Referent:** Falko Krause, Leitung Bibliothek

**Termin:** Do, 15.05.2025, 17 - 18.30 Uhr

**Teilnahmegebühr:** kostenlos

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## 17 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

→ 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 - 19 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 15 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online





# Programmbereich I

Erfolgreich im Studium  
(Methodische Kompetenzen)

## 18 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, 14.05.2025, 17 – 18 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 15 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## 19 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

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

**Teilnahmegebühr:** 15 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



# Programmbereich I – Erfolgreich im Studium (Methodische Kompetenzen)

## I10-I11 Excel [ [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 Fortgeschrittenkurs 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.

### **I10 Basis:**

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

### **I11 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.

### **Termine:**

**Basis:** Sa, 17.05.2025, 17 – 20 Uhr

**Fortgeschritten:** Sa, 24.05.2025, 17 – 20 Uhr

(Es handelt sich um Einzeltermine)

**Teilnahmegebühr:** 30 € je Kurs

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## I12-13 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.

### I12 Basis:

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

### I13 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.

### Termine:

**Basis:** Di, 17.06.2025, 17 – 20 Uhr

**Fortgeschritten – Fokus Datenanalyse:** Do, 19.06.2025, 17 – 20 Uhr  
(Es handelt sich um Einzeltermine)

**Teilnahmegebühr:** 25 € je Kurs

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



# Programmbereich I – Erfolgreich im Studium (Methodische Kompetenzen)

## I14 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 Software (wieder) kennenzulernen.

### Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Kennenlernen der Software SPSS (Dateneditor, Ergebnisausgabe, Befehlssyntax)
- Datenstrukturen
- Deskriptive Statistik

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

**Termin:** Mi, 07.05.2025, 17 – 20 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## I15 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 statistische 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, 20.05.2025, 17 – 20 Uhr

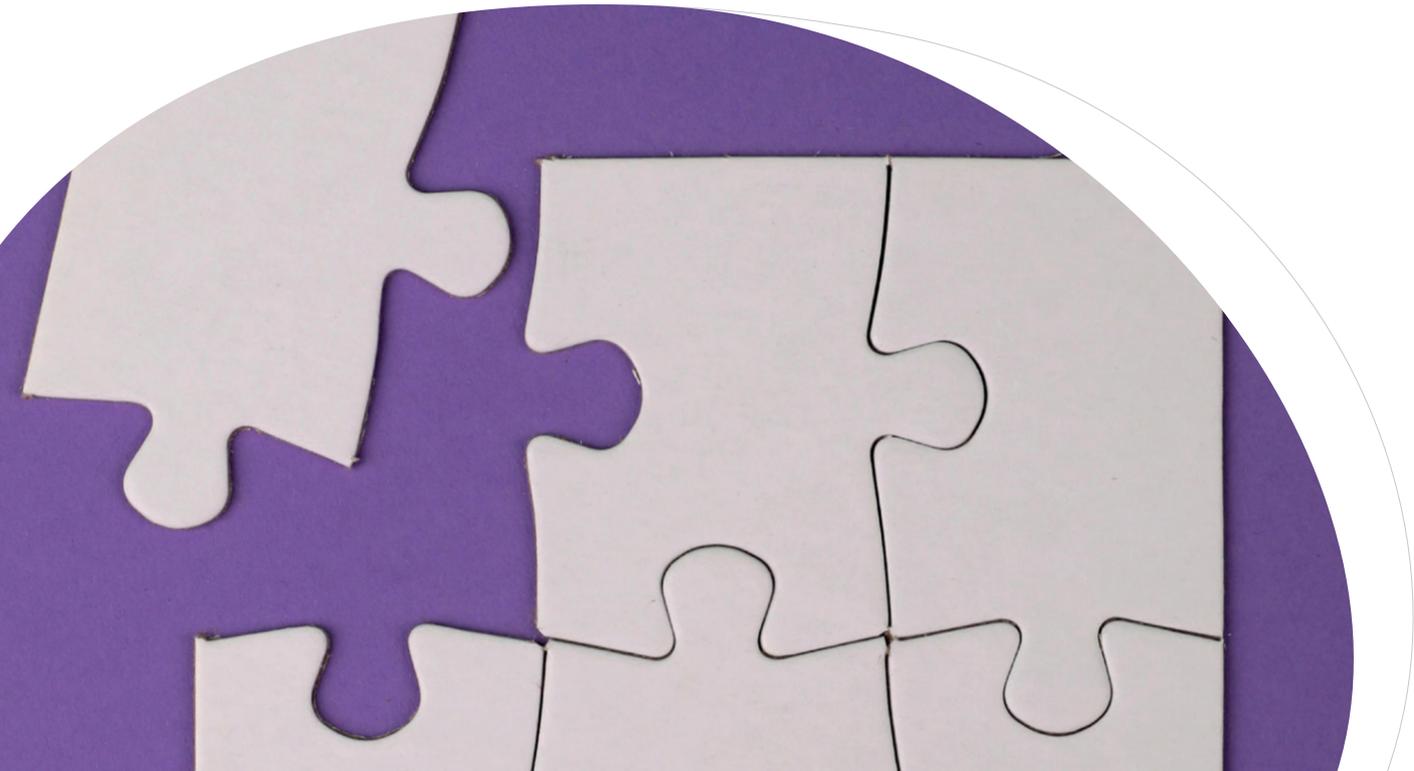
**Teilnahmegebühr:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online

# Programmbereich II

## Berufseinstieg & Karriereplanung



# Programmbereich 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 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 dem Workshop 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 – 19 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## 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 dem Workshop 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 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, 13.06.2025, 10 – 17.15 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 55 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



# Programmbereich II – Berufseinstieg & Karriereplanung

## 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 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 dem Workshop 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, 23.05.2025, 17 – 19 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 15 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## II 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.

### Was Sie aus dem Workshop 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 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, 05.05.2025, 17 – 19 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## Programmbereich II – Berufseinstieg & Karriereplanung

### II 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 dem Workshop 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, 9 – 15 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 35 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## II 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 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 – 19 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



# Programmbereich II – Berufseinstieg & Karriereplanung

## II 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 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 – 20.30 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## II 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 dem Workshop 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 »Totschlagargumenten«

**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, 06.05.2025, 17 - 19 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



# Programmbereich II – Berufseinstieg & Karriereplanung

## II 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 »Richtig 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 – 19 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## II 10 Einkommensteuer – Was gibt es für Studierende zu beachten?

[ 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 – 17.30 Uhr

**Teilnahmegebühr:** kostenlos

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## Programmbereich II – Berufseinstieg & Karriereplanung

### II 11 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.

**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, 28.05.2025, 17 – 19.30 Uhr

**Teilnahmegebühr:** kostenlos

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## II 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. Es handelt sich um Einzelberatungstermine. Die Beratung ist kostenlos.



## **Programmbereich 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:** 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, 24.05.2025, 10 - 14 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 45 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



# Programmbereich III – Wohlbefinden & Resilienz

## 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 und Stressmustern und Elemente der angewandten Psychologie. 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 und To Do's Listen), Alltag, Beruf und Beziehung effektiv reduzieren und ihr Selbstbewusstsein 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 Studierendendalltag
- 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.

**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: Mindful Self-Compassion (MSC)-Workshop«, ebenfalls aus dem Career Center Angebot, gut um einen ersten Eindruck der verschiedenen Achtsamkeitspraxismöglichkeiten zu erhalten.)

**Termine:** Di, 15.04. / 22.04. / 29.04. / 06.05. / 13.05. / 20.05. / 27.05. und 03.06.2025, jeweils 18 – 20 Uhr

(Es müssen alle Termine besucht werden.)

**Teilnahmegebühr:** 195 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## Programmbereich III - Wohlbefinden & Resilienz



### III 3 Leben im Gleichgewicht: Tools für Studierende mit Mehrfachbelastung [ 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 dem Workshop 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 - 18.30 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 15 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



# Programmbereich III – Wohlbefinden & Resilienz

## 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 dem Workshop 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 verfügt über einen dualen Bachelor of Arts in BWL-Medienwirtschaft 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.

**Termin:** Mo, 12.05.2025, 17 – 19 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



### 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 dem Workshop 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 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 – 20 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## Programmbereich III – Wohlbefinden & Resilienz

### III 6 Reanimationskurs – Jeder kann Leben retten! [NEU | PRÄSENZ]

Hast du dich schon einmal gefragt, wie du in einer Notfallsituation deinen Mitmenschen und deinen Liebsten helfen kannst? – Dann habe ich genau das richtige für dich!

Ich möchte dir in meinem 2-stündigen Reanimationskurs die Grundlagen der Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW) zeigen, sodass du im Notfall sicher und zügig handeln kannst. Durch praxisorientierte Übungen wirst du schnell ein gutes Gefühl mit dem Umgang der HLW und auch mit einem automatischen externen Defibrillator (AED) bekommen.

Unser Ziel ist es, aus dir einen potenziellen Lebensretter/-in zu machen!

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

- Theorie zur Reanimation und Notfallmanagement
- Praktische Übungen zur HLW
- Umgang mit einem AED
- Verwendung von Hilfsmitteln

Hast du Interesse daran mehr über die Reanimation zu erfahren, um deinen Mitmenschen zu helfen? – Dann nutze jetzt die Chance und melde dich an!

**Kursleitung:** Joe Ryan Kremer, Medizin Student im 9. Fachsemester an der MSB, Ausbilder für Erste Hilfe, Reanimation und Erste Hilfe am Kind.



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

**Teilnahmegebühr:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Die Veranstaltung findet in den Räumen der BSP oder MSB statt.

### III 7 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 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 dem 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 - 18.30 Uhr

**Teilnahmegebühr:** kostenlos

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## Programmbereich III – Wohlbefinden & Resilienz

### III 8 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 - 18.30 Uhr

**Teilnahmegebühr:** kostenlos

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



### III 9 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 - 18.30 Uhr

**Teilnahmegebühr:** kostenlos

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



# Programmbereich IV

## Kommunikation & Sprachen



## IV 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 dem Workshop mitnehmen:

- 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, 9 - 15 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 35 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



# Programmbereich 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:e gute:r Redner:in werden.

### Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

→ 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 Pitch-trainings 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, 14.06.2025, 10 – 16 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 35 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Veranstaltung findet in den Räumen der BSP oder MSB statt.



### 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.

#### 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« vom Verlag Chinabooks E. Wolf. Den Teilnehmer:innen wird der Erwerb des Lehrbuchs empfohlen. Es sind einzelne Exemplare in der Bibliothek der Hochschule verfügbar.

**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.

**Termine:** Fr, 11.04. / 25.04. / 02.05. / 09.05. / 16.05. / 23.05. / 06.06. / 13.06. / 20.06. und 27.06.2025, jeweils 17 – 18.30 Uhr  
(Es müssen alle Termine besucht werden.)

**Teilnahmegebühr:** 95 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



# Programmbereich 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 ist ein praktischer Kurs, bei dem ab der ersten Sitzung Spanisch gesprochen wird. Durch Kommunikationsübungen, anschaulich erklärte Grammatik und Simulationen haben die Teilnehmer:innen die Möglichkeit, die neue Sprache interaktiv zu lernen und zu üben.

### IV 4 Spanisch A 1.1:

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnissen.

#### Kommunikation

- Über sich selbst 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
- Die Adjektive
- Personalpronomen
- Possessivpronomen
- Das Verb Gustar

→ In diesem Kurs arbeiten Sie mit dem Lehrbuch »Con Gusto Nuevo A1« von Klett. Den Teilnehmer:innen wird der Erwerb des Lehrbuchs empfohlen. Es sind einzelne Exemplare in der Bibliothek der Hochschule verfügbar.

### IV 5 Spanisch A 1.2:

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger: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). Den Teilnehmer:innen wird der Erwerb des Lehrbuchs empfohlen. Es sind einzelne Exemplare in der Bibliothek der Hochschule verfügbar.

**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.

### Termine für Spanisch A 1.1:

Mo, 07.04. / 14.04. / 28.04. / 05.05. / 12.05. / 19.05. / 26.05. / 02.06. / 16.06. und 23.06.2025, jeweils 18 – 19.30 Uhr

(Es müssen alle Termine besucht werden.)

### Termine für Spanisch A 1.2:

Mi, 09.04. / 16.04. / 23.04. / 30.04. / 07.05. / 14.05. / 21.05. / 28.05. / 04.06. und 11.06.2025, jeweils 18 – 19.30 Uhr

(Es müssen alle Termine besucht werden.)

**Teilnahmegebühr:** 75 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



# Programmbereich IV – Kommunikation & Sprachen

## IV 6 Französisch 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 und sich bei Reisen in französischsprachigen Regionen zurechtzufinden. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch von Klett. 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 » Voyage Neu A1« von Klett. Den Teilnehmer:innen wird der Erwerb des Lehrbuchs empfohlen. Es sind einzelne Exemplare in der Bibliothek der Hochschule verfügbar.

**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. / 16.04. / 23.04. / 30.04. / 07.05. / 14.05. / 21.05. / 28.05. / 04.06. und 11.06.2025, jeweils 18 – 19.30 Uhr  
(Es müssen alle Termine besucht werden.)

**Teilnahmegebühr:** 90 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online



## IV 7 Gebärdensprache Grundkurs [ PRÄSENZ ]

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) lebt durch das bewusste Einsetzen der Mimik, der Gestik und des Körpers. So ermöglicht Ihnen diese Sprache nicht nur die Kommunikation mit Gehörlosen, sondern stärkt auch Ihre visuelle Wahrnehmung und Ihren mimischen Ausdruck.

Unser DGS-Kurs ist lautlos. Wir wollen Ihnen einen kleinen Eindruck davon vermitteln, wie Gehörlose (taube Menschen) die Welt erleben.

### Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

- Taube Menschen sind nicht sprachlos! Freuen Sie sich auf eine Reise in eine lautlose Kommunikation mit uns!

### Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Begrüßung und Einstieg in Kommunikation ohne Lautsprache
- Einführung Fingeralphabet und Namengebärden
- Einstieg in einfache DGS-Kommunikation zwischen Dozent und Teilnehmer:innen sowie das Eintauchen in die Gebärdensprach-Community anhand ausgewählter Fragestellungen

**Kursleitung:** Thomas Zander, Gebärdensprachecoach, Theater- und Filmschauspieler und seit den 90er Jahren Moderator der Sendung »Sehen statt Hören« beim BR-Fernsehen.

**Termine:** Sa, 17.05.2025 und So, 18.05.2025, jeweils 10 – 15 Uhr  
(Es müssen beide Termine besucht werden.)

**Teilnahmegebühr:** 85 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Die Veranstaltung findet in den Räumen der MSB statt.



# Programmbereich 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.

**Teilnahmegebühr:** kostenlos

**Anmeldung:** TraiNex

## Teilnahme- und Geschäftsbedingungen

Die MSB 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 MSB zu vertretende Gründe kurzfristig abgesagt werden müssen, entsteht 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**

MSB Career Center

MSB Medical School Berlin  
Hochschule für Gesundheit und Medizin  
Rüdesheimer Straße 50  
14197 Berlin  
Telefon: 030 766 837 5 160  
[www.medicalschool-berlin.de](http://www.medicalschool-berlin.de)  
[careercenter@medicalschool-berlin.de](mailto:careercenter@medicalschool-berlin.de)



Medical **School** Berlin

Hochschule für  
Gesundheit und Medizin