



Kursprogramm Sommersemester 2024



bsp-campus-hamburg.de

Liebe Studierende,

das Career Center möchte Sie herzlich zum Wintersemester 2023/24 an unserer Hochschule willkommen heißen.

Unser Kursprogramm stellt Ihnen jedes Semester ein großes Angebot an außercurricularen Veranstaltungen bereit, welches Sie bei Ihrer persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung gezielt unterstützt. Wir denken Karriere, Beruf und Berufung ganzheitlich. Dies spiegelt sich auch in den sechs Programmbereichen unseres Kursprogramms wider.

- I Sozialkompetenzen
- II Fach- und Methodenkompetenzen
- III Sprachkompetenz
- IV Selbst- und Zeitmanagementkompetenzen

Ausgeprägte Sozial- und Schlüsselkompetenzen sind aus keinem Berufsfeld mehr wegzudenken. In Programmbereich I haben Sie daher die Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten – vom Verhandeln bis zu Charisma und Schlagfertigkeit – zu erweitern. Zusätzlich bietet Ihnen dieser Programmbereich ein individuelles Beratungs- und Coachingangebot sowie Workshops und Vorträge rund um Ihre berufliche Zukunft und Karriereentwicklung.

Der Programmbereich II Fach- und Methodenkompetenzen bietet Ihnen ein breites Angebot zur Verbesserung und Erweiterung Ihres Methodenrepertoires für Studium und Praxis.

In Programmbereich III finden Sie Sprachkurse auf verschiedenen Niveaustufen und weitere Angebote zur Erweiterung Ihrer Sprachkompetenzen.

Auch ein gesunder Umgang mit den eigenen Ressourcen kann Teil Ihrer persönlichen Weiterentwicklung sein. Angebote zu Themen wie Selbstvertrauen, Stressreduktion oder gesunder Ernährung stehen Ihnen im Programmbereich IV Selbst- und Zeitmanagement zur Verfügung.

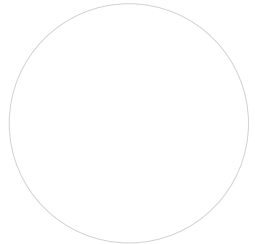
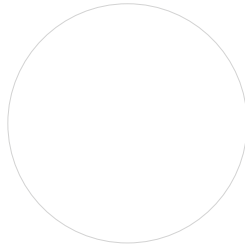
Durch unser Angebot unterstützen wir Sie in Ihrer persönlichen Entwicklung darin, Ihr Studienziel erfolgreich zu erreichen und gut vorbereitet ins Berufsleben zu starten.

Bei Fragen und Anregungen sprechen Sie uns gerne jederzeit an oder schreiben Sie uns direkt via careercenter@bsp-campus-hamburg.de.

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

Mit herzlichen Grüßen

Britt Bolduan und Till Kappus
Career Center BSP Business & Law School – Campus Hamburg
Tel.: 030 - 766 83 75 -160
Tel.: 030 - 766 83 75 -663





FAQ – An- und Abmeldung für Workshops & Vorträge

Wie bekomme ich einen Platz im Workshop?

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

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

Wie kann ich mich für einen Kurs anmelden?

1. Sie melden sich online über TraiNex (auf der Startseite im Bereich »Anmeldungen«) für den gewünschten Workshop oder die gewünschten Workshops an. Die Anmeldungen sind vom 01.04.2024 bis 14.04.2024 für Sie geöffnet.
2. Ab dem 15.04.2024 erhalten Sie eine Bestätigungsmail mit einer Zahlungsaufforderung für kostenpflichtige Workshops. Für kostenlose Workshops erhalten Sie ebenfalls eine Bestätigungsmail.
3. Sie bezahlen die Kursgebühr fristgerecht und erhalten weitere Informationen zu Ihren gebuchten Workshops.

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

Gibt es eine Warteliste?

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

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

Wie kann ich mich von einem Workshop abmelden?

Von einem gebuchten Workshop können Sie sich ausschließlich per E-Mail via careercenter@bsp-campus-hamburg.de abmelden.

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

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

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

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

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

Bekomme ich eine Teilnahmebescheinigung?

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 Hochschule. Diese finden Sie auf Seite 55 des Kursprogramms.

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

Programmbereich I – Sozial- und Schlüsselkompetenzen

I 1	Von der Vision zur Wirklichkeit NEU Online	09
I 2	Erfolgreich Investieren während des Studiums NEU Online ..	10
I 3	LinkedIn für Anfänger Online	11
I 4	Netzwerken für den Berufseinstieg Online	12
I 5	Gehaltsverhandlungen für Frauen Online	13
I 6	Verhandeln Online	14
I 7	Wie gesund es ist, bewusst NEIN zu sagen Online	15
I 8	International Application Training Online	16
I 9	Arbeiten als Coach NEU Online	18
I 10	Rhetorik Präsenz	20
I 11	Schlagfertigkeit für jede Gelegenheit Online	21
I 12	Charisma & erfolgreiche Außenwirkung Online	22
I 13	Schwierige Gespräche führen Online	23
I 14	Der Bewerbungsprozess Vortrag Online	24
I 15	Wie wir besser entscheiden Vortrag Online	25
I 16	Beratung zu Bewerbungsunterlagen Einzelberatung Online	26
I 17	Karrierecoaching Einzelberatung Online	26
I 18	Orientierungsberatung Einzelberatung Online	27

Programmbereich II – Fach- und Methodenkompetenzen

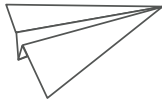
II 1	SPSS – Basis Präsenz	29
II 2	JASP – Basis Präsenz	29
II 3	Excel – Basis Online	30
II 4	Excel – Fortgeschritten Online	30
II 5	R&R Studio – Basis Online	31
II 6	R&R Studio – Fortgeschritten – Fokus Datenanalyse Online	31
II 7	R&R Studio – Fortgeschritten – Webseitengestaltung NEU Online	31
II 8	Word MS Office Online	32
II 9	EndNote Online	32
II 10	Unipark Online	33
II 11	Literaturrecherche Einstieg Online	33
II 12	Bachelorarbeit – Wie fange ich an? Präsenz	34
II 13	Arbeitsrecht Vortrag Online	35
II 14	Einkommensteuer Vortrag Online	36

Programmbereich III – Sprachkompetenzen

III 1	Mandarin 1 Online	38
III 2	Spanisch A1.2 Online	39
III 3	Spanisch A2.1 NEU Online	40
III 4	Italienisch 1 Online	41
III 5	Gebärdensprache Grundkurs Präsenz / Online	42
III 6	Sprachtandem Online	43

Programmbereich IV – Selbst- und Zeitmanagementkompetenzen

IV 1	Lernstrategien & Zeitmanagement Online	45
IV 2	Selbstvertrauen Online	46
IV 3	Gesunde Ernährung Online	47
IV 4	Selbstverteidigung Basis Präsenz	48
IV 5	Leben im Gleichgewicht: Tools für Studierende mit Mehrfachbelastung NEU Online	49
IV 6	Mindful Self-Compassion / Selbstmitgefühl NEU Online	50
IV 7	MBSR- Mindfulness-Based Stress Reduction Online	51
IV 8	Prokrastination Vortrag Online	53
IV 9	Achtsamkeit NEU Vortrag Online	54



JETZT ONLINE ANMELDEN

Anmeldeschluss für alle
Kurse ist der 14.04.2024

Programmbereich I

Sozial- und Schlüsselkompetenzen



I 1 Von der Vision zu Wirklichkeit: Ziele finden, Ziele setzen und erreichen [NEU | Online](#)

Viele machen Dinge richtig, aber machen sie auch die richtigen Dinge?
Wie finde ich die Balance zwischen den Anforderungen?
Wir werden uns in diesem Workshop mit großen und kleinen Tools beschäftigen, mit großen und kleinen Zielen, mit bewussten, aber auch intuitiven Werkzeugen, um sich selbst, die eigenen Pläne und damit auch die eigenen Ressourcen zu organisieren. Wir üben, wie man auch in schwierigen oder stressigen Zeiten das wichtige erreicht.

Was Sie mitnehmen aus dem Workshop:

» Wie Sie die richtigen Dinge machen, statt Dinge richtig zu machen – und dabei mit sich im Einklang sind.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Ziele finden, gewichten und erreichen
- Kleine Hacks für mehr Fokus
- Visionboard, Sand erkennen, Frösche essen – Tools für Prioritäten

Kursleitung: Mathias Hamann, Coach für Führungskräfte und Berufseinsteigerinnen, Trainer bei der Studienstiftung des deutschen Volkes, Ernst & Young und dem Berufsnetzwerk MentorMe, hat mehrere Pilotprojekte erfolgreich geleitet, nebenher ein erfolgreiches Unternehmen gegründet und sich trotzdem noch ehrenamtlich engagiert.

Termin: Fr. 17.05.2024, 10.00-16.00 Uhr

Kosten: 35 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



Programmbereich I – Sozial- und Schlüsselkompetenzen

I 2 Erfolgreich Investieren während des Studiums: Finanzielle Weichen für die Zukunft stellen NEU | 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 auch mit kleinen Summen (z.B. 20€/Monat)

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: Do. 23.05.2024, 17.00 - 19.00 Uhr

Kosten: 25 €

Anmeldung: TraiNex | Ort: Online



I 3 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: Mi. 29.05.2024, 17.00 - 19.30 Uhr

Kosten: 25 €

Anmeldung: TraiNex | Ort: Online



Programmbereich I – Sozial- und Schlüsselkompetenzen

I 4 Netzwerken für den Berufseinstieg: Wie geht das schon im Studium? [Online](#)

Netzwerken, das geht doch erst im Job, was soll ich im Studium schon machen, da interessiert sich doch niemand für mich...

Netzwerken können wir schon im Studium anfangen. Ja, wir können sogar bei Null starten. Wie das geht, wie das alle lernen können, darum geht es in diesem Workshop.

Wir proben praktische Tricks für besseres Netzwerken. Wir gehen strategisch ans Netzwerken und zeigen, wie und wo wir schon im Studium ganz einfach loslegen können.

Wir erarbeiten die eigene Networking-Strategie, testen Ice-Breaker, üben, wie wir Konversation vertiefen und wie wir in Kontakt bleiben. Dabei merken wir: Netzwerken können wir lernen, sodass alle ihren eigenen Stil entwickeln, der zu ihnen passt.

Was Sie mitnehmen aus dem Workshop:

» Wie sie jetzt schon im Studium in Ihrem Stil ihr Netzwerk knüpfen und erweitern.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Das eigene Netzwerk aufbauen
- Die eigene Persönlichkeit im Netzwerk aufbauen – offline und online
- Eisbrecher, Vertiefer und andere Konversationsstarter
- Vorbereitet sein: Gesprächsstrategie entwickeln
- Netzwerken von Null
- Den eigenen Stil finden und sein Netzwerk aufbauen und pflegen

Kursleitung: Mathias Hamann, professioneller Netzwerker für die Berliner Stadtmission in Politik und Zivilgesellschaft, Coach für Führungskräfte und Berufseinsteigerinnen, Trainer für Kommunikation bei der Studienstiftung des deutschen Volkes, Ernst & Young und dem Berufsnetwork MentorMe.

Termin: Mo. 03.06.2024, 10.00-16.00 Uhr

Kosten: 35 €

Anmeldung: TraiNex | Ort: Online



I 5 Gehaltsverhandlungen für Frauen

Online

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

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

Was Sie mitnehmen aus dem Workshop:

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

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Verhandlungsstrategien von Gehalt bei Praktika, Jobeinstieg und Jobaufstieg
- Kommunikationstaktiken bei Verhandlungen, wie z.B. Umgang mit "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 rund um Themen von ‚Zukunft der Arbeit‘. In Workshops & Coachings hilft sie (jungen) Menschen, Zukunftsfähigkeiten aufzubauen.

Termin: Do. 25.04.2024, 17.00-19.00 Uhr

Kosten: 25 €

Anmeldung: TraiNex | Ort: Online



Programmbereich I – Sozial- und Schlüsselkompetenzen

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

Gehalt, Preise, Absprachen – wir müssen viel verhandeln. Aber wie gelingt das gut?

Mit Argumenten oder mit Tricks? Mit Druck oder mit Nachgeben?

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

Was Sie aus diesem Kurs mitnehmen:

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

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

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

Termin: Fr. 24.05.2024, 10.00-16.00 Uhr

Kosten: 35 €

Anmeldung: TraiNex | Ort: Online



I 7 Wie gesund es ist, bewusst NEIN zu sagen [Online](#)

Im Alltagstrubel sehen wir uns häufig Situationen ausgesetzt, in denen wir automatisch ja sagen und insgeheim doch nein meinen. Weshalb tun wir das?

Während dieses Workshops werfen wir gemeinsam einen Blick auf die Herkunft dieses Automatismus und die Glaubenssätze, die uns auf unserem Weg begleiten und begleitet haben.

Im Schwerpunkt geht es darum, Grenzen zu setzen, Ihre Kapazitäten im Blick zu behalten und für sich selbst einzustehen.

Hinterfragen Sie Ihre angelernten Verhaltensweisen und kommunizieren Sie Ihrem Gegenüber mit Leichtigkeit Ihre Bedürfnisse.

Sagen Sie ja zum Nein.

Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

» Mehr Klarheit zu Ihren individuellen Grenzbereichen. Sie lernen die Ich-Zustände und Grundeinstellungen kennen. Wir arbeiten mit Fallbeispielen und angelernten Ideen und integrieren kommunikative Strategien für Ihr Nein - ganz ohne schlechtes Gewissen.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Weshalb ein Nein oft schwer fällt
- Folgen und Kosten des ewigen Ja-Sagens
- Strategien, um für die eigenen Bedürfnisse einzustehen
- Wie Sie Ihr Nein ohne schlechtes Gewissen kommunizieren
- Die verschiedenen Arten des Nein-Sagens

Kursleitung: Laura Foddis verfügt über einen breiten Erfahrungsschatz. Aus der Geschäftsführung des eigenen Familienunternehmens zum selbstorganisierten Arbeiten in einer Purpose Organisation. Als ausgebildete ganzheitlich systemische Coachin (anerkannte Ausbildung nach ICF, DBVC) und selbstständige Begleiterin für Familienunternehmen unterstützt Laura Foddis Einzelpersonen und Organisationen dabei, fokussiert und nachhaltig Veränderungsprozesse anzustoßen.

Termin: Mo. 22.04.2024, 17.00-19.00 Uhr

Kosten: 20 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



Programmbereich I – Sozial- und Schlüsselkompetenzen

I 8 International Application Training: Learn how to start a global career and how to prepare the perfect CV & cover letter for international applications [Online](#)

The job market is becoming more and more international - what are the opportunities, prerequisites and how do you best get started?

The focus of this session is on creating application documents for the global job market (CV & Cover Letter). We will also look at (online) communication, personal branding and global networking.

To this end, this workshop offers insights, practical advice and tips and tricks on how to make a successful international career start.

Your main takeaway from this course:

» You will learn how to start an international career: how to network globally and prepare your documents accordingly.

The following topics will be covered:

- Creating international application documents (CV, cover letter, online platforms in different countries)
- How to enter the global job market
- Social media platforms and personal branding
- Communication and global networking

Workshop teacher: Rona van der Zander is an entrepreneur, lecturer, TEDx speaker and founder. She has worked in eight different countries with large companies, NGOs and international organisations (including the United Nations) in the field of learning, innovation & communication. Rona is a lecturer at various universities in Germany, France, England and the USA around topics of 'Future of Work'. In workshops & coaching she helps (young) people to build future skills.

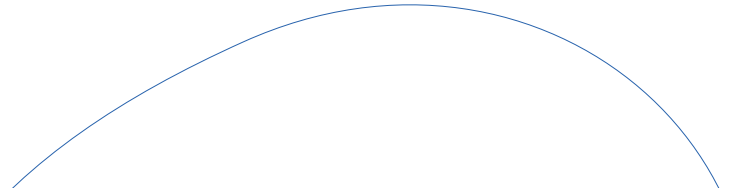
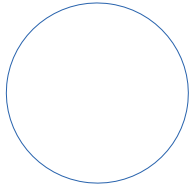
Date: Wed. 22/05/2024, 5.00 pm - 7.00 pm

Course fee: 25 €

Registration: Please enroll via TraiNex.

This course will be held online.





Programmbereich I – Sozial- und Schlüsselkompetenzen

I 9 Arbeiten als Coach: Ein Blick hinter die Kulissen

NEU | 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 bieten 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. 03.05.2024, 17.30-19.30 Uhr

Kosten: 15 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



Programmbereich I – Sozial- und Schlüsselkompetenzen

I10 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 Redner:in werden.

Was Sie aus diesem Kurs 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 Pitchtrainings für Start-Ups und schult Fach- und Führungskräfte in Rhetorik und Kommunikation. Bei MentorMe, einem Mentoringprogramm für Frauen, trainiert er sehr vielen Jahren Berufseinsteigerinnen in Rhetorik.

Termin: Fr. 21.06.2024, 10.00-16.00 Uhr

Kosten: 35 €

Anmeldung: TraiNex | Ort: Online



I 11 Schlagfertigkeit für jede Gelegenheit: Geschickt und witzig statt aggressiv oder schüchtern [Online](#)

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

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

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

Was Sie mitnehmen aus dem Workshop:

» Wie sie bewusster und geschickter in herausfordernden Situationen reagieren.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

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

Termin: Di. 30.04.2024, 10.00-16.00 Uhr

Kosten: 35 €

Anmeldung: TraiNex | Ort: Online



Programmbereich I – Sozial- und Schlüsselkompetenzen

I 12 Was für eine Persönlichkeit! Über Charisma & erfolgreiche Außenwirkung [Online](#)

Was ist das Geheimnis erfolgreicher Menschen? Persönlichkeit!

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

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

Was Sie aus diesem Kurs mitnehmen:

» Wie Sie selbst erfolgreich an Ihrem Charisma arbeiten können.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Blick hinter 'Charisma': Ausstrahlung, Wirkung, Überzeugungskraft und wie man das 'trainieren' kann
- Personal Branding, um als Persönlichkeit 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: Do. 16.05.2024, 17.00-19.00 Uhr

Kosten: 20 €

Anmeldung: TraiNex | Ort: Online



I13 Schwierige Gespräche führen: Handwerkszeug für kommunikative Herausforderungen [Online](#)

Es muss nicht sein, ist aber oft so: Gespräche zu kritischen, herausfordernden oder sensiblen Themen erzeugen ungute Gefühle oder führen zu Verwerfungen statt zu Lösungen. Daher will dieser Workshop helfen: Schwierige Gespräche klar zu führen, in Konfrontation durchsetzungsstark zu sein und sensible Themen empathisch zu meistern.

Klar ist: Wir können nicht jede kommunikative Situation lösen und wir müssen auch nicht jede lösen. Aber es gibt mehr, die wir lösen können. Dazu testen wir hier verschiedenen Gesprächsstrategien, analysieren Kommunikationsdynamiken und proben verschiedenen Reaktionen. Das erweitert die individuelle Kommunikation und macht schwierige Gespräch konstruktiver.

Was Sie aus diesem Kurs mitnehmen:

» Wie Sie mit der richtigen Gesprächsstrategie und guten Werkzeugen schwierige Gespräche führen.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Das Gegenüber einschätzen
- Kommunikation planen: Die eigenen Ziele kennen
- Die eigenen Reaktionsmuster kennen
- Vorbereitet sein: Gesprächsstrategie entwickeln
- Gespräche konstruktiv führen
- Flexibel reagieren: Von einfühlend bis durchsetzen
- 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, Führungskraft von Teams mit 20 bis 120 Menschen.

Termin: Do. 16.05.2024, 10.00-16.00 Uhr

Kosten: 35 €

Anmeldung: TraiNex | Ort: Online



Programmbereich I – Sozial- und Schlüsselkompetenzen

I14 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.

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

Termin: Mi. 12.06.2024, 17.30-19.00 Uhr

Kosten: kostenlos | Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



I 15 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.

Inhalt:

- 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

Referent: 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: Di. 18.06.2024, 17.00-18.30 Uhr

Kosten: kostenlos | Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



Programmbereich I – Sozial- und Schlüsselkompetenzen

I 16 Beratung zu Bewerbungsunterlagen 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 gern 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 careercenter@medicalschoo-hamburg.de oder melden Sie sich gerne über TraiNex unter „Bewerbungsberatung“ an. Es handelt sich um Einzelberatungstermine. Die Beratung ist kostenlos.

I 17 Karrierecoaching Einzelberatung | Online

Im Karrierecoaching sehen wir uns Ihre Karrierewünsche und Perspektiven genauer an:

- Wir schauen uns gemeinsam an, was Sie schon an Expertise, Stärken und Werten mitbringen.
- Sie bringen schon ein Karriereziel mit und wir entwickeln gemeinsam einen passenden Milestone-Plan.
- Gemeinsam prüfen wir passende Stellen und schauen auch kritisch ob der Job auch Ihre Kriterien erfüllt.
- Möglich ist auch die Entwicklung einer Strategie für Ihre persönlichen Karriereziele.

Bitte vereinbaren Sie hierzu einen individuellen Termin oder melden Sie sich gerne über TraiNex unter „Karrierecoaching“ an. Es handelt sich um Einzelberatungstermine. Die Beratung ist kostenlos.

I 18 Individuelle Orientierungsberatung Einzelberatung | Online

In unserer Orientierungsberatung rund um die Themen persönliche Orientierung, berufliche Zukunft und Berufseinstieg klären wir Ihre persönlichen Anliegen und Wünsche.

- Wo will ich eigentlich hin?
- Wie soll meine berufliche und erfüllende Zukunft aussehen?
- Welcher Job passt zu mir und welchen Job wünsche ich mir?
- Wo finde ich diesen Job?

Wir sind Ihnen dabei behilflich, Ihre Fragen und Wünsche zu strukturieren und erarbeiten gemeinsam einen Orientierungsplan.

Bitte vereinbaren Sie hierzu einen individuellen Termin oder melden Sie sich gerne über TraiNex unter „Orientierungsberatung“ an. Es handelt sich um Einzelberatungstermine. Die Beratung ist kostenlos.



Britt Bolduan
Career Center

britt.bolduan@bsp-campus-hamburg.de
Telefon: +49 (0)30 766 837 5-160

Programmbereich II

Fach- und Methodenkompetenzen



II 1-2 SPSS Basis und JASP Basis Präsenz

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

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

Ganz nebenbei wiederholen wir die grundlegenden statistischen Konzepte.

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

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

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

Kursleitung: Norman Knabe, Wissenschaftlicher Mitarbeiter der MSH

Termine:

SPSS Basis: Fr., 24.05.2024, 17.00-20.00 Uhr

JASP Basis: Fr. 31.05.2024, 17.00-20.00 Uhr

Kosten: 25 € je Kurs

Anmeldung: TraiNex

Ort: BSP Campus Hamburg



Programmbereich II – Fach- und Methodenkompetenzen

II 3-4 Excel Basis und Fortgeschritten [Online](#)

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

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

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

II 3 Basis

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

II 4 Fortgeschritten

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

Termine:

Basis: Fr. 19.04.2024, 17.00-20.00 Uhr

Fortgeschritten: Fr. 28.05.2024, 17.00 - 20.00 Uhr

Es handelt sich um Einzeltermine.

Kosten: 30 € je Kurs

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online

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

II 5-7 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. Lernen Sie, mit R-Markdown und Shiny Apps Webseiten zu erstellen und zu gestalten.

Beispiele für die Möglichkeiten finden Sie in diesem Showcase: <https://shiny.posit.co/r/gallery/#user-showcase>

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

II 5 Basis

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



II 6 Fortgeschritten – Fokus Datenanalyse

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

II 7 Fortgeschritten - Webseitengestaltung mit Markdown und Shiny Apps [NEU](#)

- Einführung in R-Markdown für die statische HTML Dokumentenerstellung
- Gestaltung interaktiver Dashboards mit Shiny für eine ansprechende Nutzererfahrung
- Nutzung von Plotly-Grafiken zur Visualisierung komplexer Daten und individueller Analyse

Voraussetzung für den Besuch der Fortgeschrittenenkurse ist der Basiskurs oder gleichwertige nachzuweisende Kenntnisse. Bitte senden Sie einen Nachweis per Mail an careercenter@bsp-campus-hamburg.de.

Termine:

Basis: Di. 04.06.2024, 17.00-20.00 Uhr

Fortgeschritten - Fokus Datenanalyse: Mo. 10.06.2024, 17.00 - 20.00 Uhr

Fortgeschritten - Webseitengestaltung: Di. 11.06.2024, 17.00 - 20.00 Uhr

Es handelt sich um Einzeltermine.

Kosten: 25 € je Kurs

Anmeldung: TraiNex | Ort: Online

Programmbereich II – Fach- und Methodenkompetenzen

II 8 Word MS Office: Tricks für wissenschaftliche Arbeiten Online

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

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

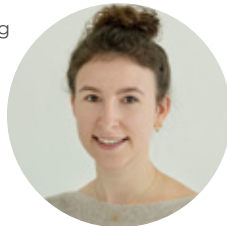
WICHTIG: Während des Workshops wird mit der Windows-Version von Word gearbeitet. Fragen zu Apple-Versionen können nur bedingt beantwortet werden.

Kursleitung: Celine Neeser,
Bibliothekarin der MSH und BSP Hamburg

Termin: : Do. 02.05.2024, 17.00-19.00 Uhr

Kosten: 15 €

Anmeldung: TraiNex | Ort: Online



II 9 EndNote – Einführung in das Literaturverwaltungsprogramm Online

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

Folgende Inhalte werden im Kurs vermittelt:

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

Kursleitung: Yannick Stamm,
Bibliothekar der MSH und BSP Hamburg

Termin: Mi. 15.05.2024, 17.00-18.00 Uhr

Kosten: 15 €

Anmeldung: TraiNex | Ort: Online



II 10 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 (Frageotypen, 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: Mo. 27.05.2024, 17.00-18.30 Uhr

Kosten: 15 €

Anmeldung: TraiNex | Ort: Online



II 11 Literaturrecherche und Orientierung in der (virtuellen) Bibliothek Online

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

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

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

Kursleitung: Celine Neeser, Bibliothekarin der MSH und BSP Hamburg

Termin: Di. 07.05.2024, 17.00-18.30 Uhr

Kosten: 15 €

Anmeldung: TraiNex | Ort: Online



Programmbereich II – Fach- und Methodenkompetenzen

II 12 Bachelorarbeit – Wie fange ich an?

Präsenz

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

Zielgruppe: Studierende ab dem 4. Semester

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

Kursleitung: Celine Neeser, Bibliothekarin der MSH und BSP Hamburg

Termin: Do. 27.06.2024, 17.15-18.15 Uhr

Kosten: 15 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: MSH/BSP Campus Hamburg



II 13 Arbeitsrecht – Einführung in die Grundlagen des Arbeitsrechts [Vortrag | Online](#)

Welchen Zweck verfolgt das Arbeitsrecht und was bedeutet dies für mich als Student:in, Praktikant:in, Werkstudent:in und zukünftige(r) Arbeitnehmer:in?

- Bin ich als Praktikant:in oder Werkstudent:in eine Arbeitnehmer:in?
- Was unterscheidet Arbeitnehmer:in und Freelancer:in?
- Was bedeuten die Klauseln in meinem Praktikums- oder Werkstudentenvertrag?
- Was machen eigentlich Betriebsräte und Gewerkschaften?

Diese und weitere Fragen wird Dr. Sebastian Ritz in diesem eineinhalbstündigen digitalen Vortrag erläutern.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

Individualarbeitsrecht

- Begründung/Beendigung von Arbeitsverhältnissen
- Mögliche Inhalte von Arbeitsverträgen
- Abmahnungen
- Arbeitszeugnisse

Kollektivarbeitsrecht

- Betriebsrat
- Tarifverträge

Sozialversicherungsrecht

- Freelancer:innen/freie Mitarbeiter:innen

Zielgruppe: Alle Studierende, die schon immer mal wissen wollten, was wirklich in ihren Verträgen steht.

Referent: Dr. Sebastian Ritz, LL.M. (King´s College London)

Termin: Di. 30.04.2024, 17.00-18.30 Uhr

Kosten: kostenlos | Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



Programmbereich II – Fach- und Methodenkompetenzen

II 14 Einkommensteuer – Was gibt es für Studierende zu beachten? Vortrag | Online

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

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

Folgende Inhalte werden vermittelt:

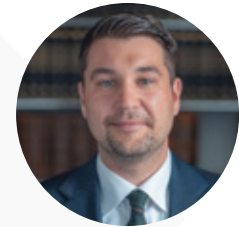
- Persönliche und sachliche Einkommensteuerpflicht
- Einkommensermittlungszeitraum
- Ermittlung Überschusseinkünfte
- Abgabe Steuererklärung/Verjährungsfristen
- Einkünfte während des Studiums
- Steuerklärungsvordrucke
- Unterhaltsaufwendungen der Eltern

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

Termin: Mi. 26.06.2024, 17.00-18.30 Uhr

Kosten: kostenlos | Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Anmeldung: TraiNex | Ort: Online



Programmbereich III

Sprachkompetenzen



III 1 Mandarin Grundkurs [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

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.

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.

Termine: Fr.19.04.; 26.04.; 03.05.; 17.05.; 24.05.; 31.05.; 07.06.; 14.06.; 21.06.; 28.06.2024, jeweils 17:00 - 18:30 Uhr

Es müssen alle Termine besucht werden.

Teilnahmegebühr: 95€

Anmeldung: TraiNex | Ort: Online



III 2-3 Spanisch A1.2 und A2.1 Online

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

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

Was Sie mitnehmen aus dem Kurs:

» Sie beginnen, eine der am häufigsten verwendeten Sprachen der Welt zu sprechen.

III 2 – Spanisch A1.2

Dieser Kurs richtet sich an Neuanfänger: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 (ab Lektion 5). Den Teilnehmer:innen wird der Erwerb des Lehrbuchs empfohlen. Es sind einzelne Exemplare in der Bibliothek der Hochschule verfügbar.

Voraussetzungen

Sie müssen die Themen aus A1.1 nicht perfekt beherrschen, aber sie sollten auch nicht komplett neu für Sie sein. Sie sollten in der Lage sein, selber Sätze zu bilden und über sich und andere zu erzählen (Vorstellung, Vorlieben, Beruf, Familie...)

Programmbereich III – Sprachkompetenzen

III 3 Spanisch A2.1 NEU | Online

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger:innen mit Vorkenntnissen.

Kommunikation:

- Lernen und Lehrmaterialien
- Einkaufen und Kleidung
- Körper und Gesundheit
- Ein besonderer Schwerpunkt dieses Kurses ist das Sprechen in der Vergangenheit

Grammatik:

- Desde, hace, desde hace
- Das Indefinido (regelmäßige und unregelmäßige Formen)
- Verbalperiphrasen
- Kombination von direktem und indirektem Objektpronomen
- Adverbien
- Das Imperfecto (regelmäßige und unregelmäßige Formen)

In diesem Kurs arbeiten Sie mit dem Lehrbuch "Con Gusto Nuevo A2" von Klett (ab Lektion 1). Den Teilnehmer:innen wird der Erwerb des Lehrbuchs empfohlen. Es sind einzelne Exemplare in der Bibliothek der Hochschule verfügbar.

Voraussetzungen

Sie müssen die Themen in A1 nicht alle komplett und zur Perfektion beherrschen, aber sie sollten auch nicht komplett neu für Sie sein. Sie sollten frei (aber nicht fehlerfrei) in der Gegenwart sprechen und in Alltags-

situationen ihre Wünsche und Probleme verständlich machen können. Bestenfalls können Sie schon ein wenig in der Vergangenheit sprechen.

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 Grundkurs A1.2: Mo. 15.04.; 22.04.; 29.04.; 06.05.; 13.05.; 27.05.; 03.06.; 10.06.; 17.06.; 24.06.2024, jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
Es müssen alle Termine besucht werden.

Termine für Fortgeschritten A2.1: Mi. 17.04.; 24.04.; 08.05.; 15.05.; 22.05.; 29.05.; 05.06.; 12.06.; 19.06.; 26.06.2024, jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
Es müssen alle Termine besucht werden.

Kosten: 75 € je Kurs

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



III 4 Italienisch Grundkurs A1.1 Online

La Dolce Vita, Brokkoli, Ambiente, Porzellan, Intermezzo und Rucola – rund 7% der deutschen Wörter kommen aus dem Italienischen. Italienisch ist eine wunderschöne, melodische Sprache und Italien ist ein spannendes und vielseitiges Land – und Reiseziel.

Der Italienisch Grundkurs richtet sich an Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse. In zehn Einheiten erhalten Sie einen ersten Einblick in die italienische Sprache. Sie lernen, sich vorzustellen und erhalten ein erstes sprachliches ‚Überlebenspaket‘ für die nächste Italienreise. Praktisch und interaktiv tauchen wir in die italienische Sprache ein.

Was Sie aus diesem Kurs mitnehmen:

» Basis-Fähigkeiten, um auf Italienisch zu kommunizieren und die Sprache zu verstehen.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Sich begrüßen
- Sich vorstellen (Name, Alter, Beruf, etc.)
- Italienisch für die Reise (Essen bestellen, nach Informationen fragen, etc.)
- Grundlagen der Aussprache
- Informationen über Freizeit/Hobbies geben

Kursleitung: Gaia Ferrari, Italienischlehrerin mit langjährigen Erfahrungen im Unterrichten von Italienisch als Fremdsprache im Hochschulbereich, B2B und Privatkundenbereich.

Termine: Di. 16.04.; 23.04.; 30.04.; 07.05.; 14.05.; 28.05.; 04.06.; 11.06.; 18.06.; 25.06.2024, jeweils 18.00 - 19.30 Uhr
Es müssen alle Termine besucht werden.

Kosten: 75 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



Programmbereich III – Sprachkompetenzen

III 5 Deutsche Gebärdensprache Grundkurs A1.1

Online und Präsenz

Dieser Kurs richtet sich an Studierende, die mit tauben und schwerhörigen Menschen kommunizieren lernen möchten. Der Kurs umfasst 10 Termine, von denen 6 in Präsenz und 4 online stattfinden.

Für das Üben zwischen den Terminen erhalten Sie von der Kursleitung Materialien und Aufgaben.

Was Sie mitnehmen aus dem Workshop:

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

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

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

Termine: Erster Termin am 16.04.2024 in Präsenz, danach in Präsenz oder online am 23.4.; 30.4.; 7.5.; 14.5.; 28.5.; 4.6.; 11.6.; 18.6.; 25.6.2024, jeweils 17.00 - 18:30 Uhr

Es müssen alle Termine besucht werden.

Kosten: 95 €

Anmeldung: TraiNex

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



III 6 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.

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

Britt Bolduan und Till Kappus
Career Center

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

Tel. +49 (0)30 – 7668375-160

Tel. +49 (0)30 – 7668375-663

careercenter@bsp-campus-hamburg.de

www.bsp-campus-hamburg.de



Programmbereich IV

Selbst- und Zeitmanagementkompetenzen



IV1 Lernstrategien & Zeitmanagement: Selbstregulation im Studium [Online](#)

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

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

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

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

Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

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

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

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

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

Termine: Mi. 17.04.2024 und Do. 18.04.2024,
jeweils von 17:15 bis 19:45 Uhr

Es müssen alle Termine besucht werden.

Kosten: 45 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



Programmbereich IV – Selbst- und Zeitmanagementkompetenzen

IV 2 Selbstvertrauen – 5 Schritte für ein bewusstes, starkes und wertschätzendes Selbst [Online](#)

„Sich selbst zu lieben, ist der Beginn einer lebenslangen glücklichen Freundschaft“, so ein bekanntes Sprichwort. In der Theorie klingt das ganz einfach, doch in der Realität ist es oft schwieriger. Selbstzweifel, Rückschläge oder der Vergleich mit anderen führen dazu, dass wir uns häufig unnötig kleiner machen als wir sind. Dem entgegenzuwirken ist hilfreich für ein erfolgreicherer und gelungeneres Leben.

Einzel- und Gruppenübungen werden Ihnen Aufschluss über Ihr Selbstvertrauen geben, um ein wertschätzenderes Leben zu führen. Ansätze aus der Achtsamkeitsforschung und der positiven Psychologie geben Ihnen theoretisches Wissen.

Was Sie aus diesem Kurs mitnehmen:

» Das Seminar vermittelt theoretisches Wissen und praktische Übungen, um Ihnen mehr Selbstvertrauen zu geben.

Folgende Fragen werden behandelt:

- Wie kann es mir gelingen (mehr) Selbstvertrauen zu entwickeln?
- Was kann ich in wichtigen Situationen (z.B. Präsentation) tun, um Selbstvertrauen auszustrahlen?
- Wann bin ich (unnötig) selbstkritisch?
- Was sind meine Stärken?
- Was sind meine Werte und Wünsche im Allgemeinen?

Voraussetzungen: Da Selbstverteidigung in jeder Situation funktionieren muss, sind keine sportlichen oder körperlichen Voraussetzungen nötig.

Kursleitung: Dr. Fabrice Mielke hat über Achtsamkeit in Unternehmen promoviert. Sein Forschungsschwerpunkt liegt in der Personal- und Organisationsentwicklung. Selbstbewusstsein, Selbstwert und Selbstvertrauen sind entscheidend für die persönliche Entwicklung. Diese Themen begleiten ihn schon viele Jahre und haben ihm dabei geholfen, ein Unternehmen zu gründen. Jetzt berät er Firmen wie die Techniker Krankenkasse, Shell, Allianz Trade oder DESY.

Termin: Do. 20.06.2024, 16.30 - 19.30 Uhr

Kosten: 25 €

Anmeldung: TraiNex | Ort: Online



IV 3 Gesunde Ernährung: Wie integriere ich eine gesunde und bewusste Ernährung in den Alltag, um langfristig leistungsfähig & gesund zu bleiben? [Online](#)

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

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

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

Was Sie aus diesem Kurs mitnehmen:

- » Welche Faktoren unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit 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. 30.05.2024, 17.00 - 20.00 Uhr

Kosten: 25 €

Anmeldung: TraiNex | Ort: Online



Programmbereich IV – Selbst- und Zeitmanagementkompetenzen

IV 4 Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen – Basis Präsenz

Übergriffe, Diskriminierungen, Grenzüberschreitungen und Angriffe können uns in vielen Situationen begegnen. Sich selbst zu verteidigen heißt: Gefahren und übergriffige Situationen erkennen, die eigenen Grenzen durch eine klare Körpersprache eindeutig zu kommunizieren und sich schnell und effektiv zu verteidigen.

Sie lernen in diesem Kurs, zu deeskalieren und zu unterscheiden, wann verbale Gegenwehr nicht mehr genügt. Um schnell und sicher zu reagieren, werden wir innere Blockaden lokalisieren und sinnvolle Alternativen erproben.

Neben dem Erlernen von körperlichen Verteidigungstechniken und dem Erfahren der eigenen Power, geht es auch darum, im Alltag und Beruf Raum einzunehmen.

Was Sie aus diesem Kurs mitnehmen:

» Techniken, um sich gegen Grenzüberschreitungen, Belästigungen, Diskriminierungen und körperliche Angriffe zu verteidigen; um sich sicherer, mutiger und selbstbewusster durch das Leben zu bewegen.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Verteidigung gegen Diskriminierung und Belästigung
- Körperliche und verbale Selbstverteidigungstechniken
- Die eigenen Reaktionsmuster erkennen und optimieren
- Umgang mit Aggression im öffentlichen Raum
- Nein sagen lernen, Grenzen setzen
- Information über Übergriffe, Gewalt, erfolgreiche Strategien
- Methoden: Diskussion, Information, körperliche Techniken, Rollenspiel

Kursleitung: Claudia Gaca, Gründerin und Leiterin der Kampfkunstschule Chohwa für Frauen seit 2003, 4. Dan Taekwondo, ausgebildete Selbstverteidigungstrainerin seit 1994, Coach, Paartherapeutin in eigener Praxis seit 2008, Dipl. Ingenieurin.

Termin: Sa. 01.06.2024, 10.00 - 16.00 Uhr

Kosten: 50 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: MSH/BSP Campus Hamburg



IV 5 Leben im Gleichgewicht: Tools für Studierende mit Mehrfachbelastung NEU | Online

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

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

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

Dieser Workshop gibt Ihnen Impulse und unterstützt Sie dabei, in all Ihren Rollen erfolgreich zu sein.

Was Sie aus diesem Kurs mitnehmen:

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

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

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

Termin: Mi. 15.05.2024, 17.00 - 18.30 Uhr

Kosten: 15 €

Anmeldung: TraiNex | Ort: Online



Programmbereich IV – Selbst- und Zeitmanagementkompetenzen

IV 6 Mindful Self-Compassion (MSC): Kompakter Intensivkurs Online

Ein evidenz-basiertes, weltweit unterrichtetes, Kursprogramm, das speziell dafür entwickelt wurde, die Fertigkeit des Selbstmitgefühls zu kultivieren. MSC basiert auf der Forschung von Prof. Dr. Kristin Neff und dem klinischen Fachwissen von Dr. Christopher Germer.

In diesem Intensivkurs werden wesentliche Prinzipien und Praktiken vermittelt, um schwierigen Momenten im Studierendenalltag und generell im Leben mit Güte, Fürsorge und Verständnis begegnen zu können.

Der Fokus von MSC liegt darauf, emotionale Ressourcen zu stärken und aufzubauen. Mit Selbstmitgefühl begegnen wir uns selbst mit der gleichen Fürsorge und Freundlichkeit, die wir auch einem guten Freund oder einer guten Freundin schenken würden.

Der Kurs besteht aus Meditationen, kurzen Vorträgen, Selbsterfahrungsübungen, Austausch in der Gruppe und Übungen für zu Hause. Das Ziel ist es Teilnehmern:innen eine direkte Erfahrung von Selbstmitgefühl zu ermöglichen und Praktiken einzuüben, die Selbstmitgefühl im Alltag entstehen lassen.

Kursbegleitend wird das Übungsbuch „Selbstmitgefühl“, erschienen im Arbor Verlag, empfohlen. Außerdem werden Audiodateien für das selbstständige Praktizieren zur Verfügung gestellt.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

Kursteil 1

- Was ist Selbstmitgefühl? Wie wird es praktiziert? Welche Forschungsergebnisse gibt es bisher? Was ist der Unterschied, die Ergänzung und die Überschneidung zu und mit Achtsamkeit?
- Die Verbindung zwischen Selbstmitgefühl und Wohlbefinden
- Den Zusammenhang zwischen Widerstand und Leiden erkennen
- Backdraft verstehen

Kursteil 2

- Unsere Herzen erweichen lassen – eine fühlbare Erfahrung mit liebevoller Güte und Mitgefühl machen
- Persönliche Sätze der liebevollen Güte finden
- Die Meditation der liebevollen Güte praktizieren
- Wie kann ich mich selbst mit Freundlichkeit und Mitgefühl statt durch Kritik motivieren?
- Selbstwertschätzung als Unterstützung und Bestandteil von Selbstmitgefühl

Kursteil 3

- Die eigenen Grundwerte entdecken und lernen, diese im Alltag zu erinnern und sich danach auszurichten
- Schwierigen Gefühlen wie z.B. Scham mit Achtsamkeit und Selbstmitgefühl begegnen
- Unsere unerfüllten Beziehungsbedürfnisse mit der Unterstützung von Selbstmitgefühl lernen zu erfüllen

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

Termine: Mo. 27.05., 03.06., 10.06.2024, jeweils 18.00 - 20.15 Uhr

Kosten: 90 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



IV 7 MBSR-Kurs: Stressreduktion und Stressprävention durch Achtsamkeit [Online](#)

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn bezeichnet ein weltweit standardisiertes Acht-Wochen-Trainingsprogramm zur Förderung und Integration von Achtsamkeit im (Uni)Alltag. Grundlage bilden Jahrtausende alte traditionelle Weisheiten, moderne neurowissenschaftliche Erkenntnisse zu Stressentstehung, Stressmustern & Emotionaler Intelligenz sowie Elemente der angewandten Psychologie und des Mentalen Trainings. Mit mehr als 4.000 veröffentlichten Wirksamkeitsstudien ist MBSR das erfolgreichste und weltweit wissenschaftlich anerkannteste und am besten untersuchte Achtsamkeitstraining.

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

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Übungen und Methoden zur Stärkung der eigenen Achtsamkeitsfähigkeit
- Body-Scan
- Sitzmeditation
- Achtsame Kommunikation in Beziehungen
- Gehmeditation
- Achtsamer Yoga

Programmbereich IV – Selbst- und Zeitmanagementkompetenzen

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

Termine: Do. 25.04.; 02.05.; 16.05.; 23.05.; 30.05.; 06.06.; 13.06.; 20.06.2024, jeweils 18.00 - 20.15 Uhr

Es müssen alle Termine besucht werden.

Kosten: 195 €

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.

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



IV 8 Prokrastination **Vortrag** | Online

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

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

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

Referent: Falko Krause, Leitung Bibliothek

Termin: Di. 14.05.2024, 17.00 - 18.30 Uhr

Kosten: kostenlos | Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Anmeldung: TraiNex | Ort: Online



Programmbereich IV – Selbst- und Zeitmanagementkompetenzen

IV 9 Achtsamkeit als Allheilmittel? NEU | Vortrag | Online

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

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

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

Was Sie aus diesem Vortrag mitnehmen

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

Positive Effekte von Achtsamkeit beinhalten:

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

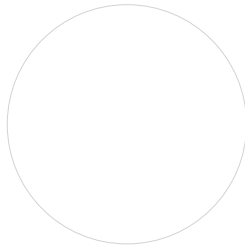
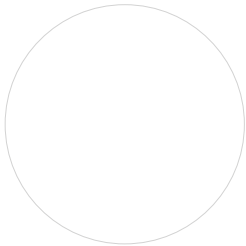
Referent: Dr. Fabrice Mielke hat über Achtsamkeit in Organisationen promoviert. Sein Forschungsschwerpunkt ist das Managen unerwarteter Ereignisse. Er arbeitet für Firmen wie Shell, Allianz Trade oder die Techniker Krankenkasse.

Termin: Mi. 05.06.2024, 17.00 - 18.30 Uhr

Kosten: kostenlos | Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online





Teilnahme- und Geschäftsbedingungen

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

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

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

Ihr Ansprechpartner:innen bei Fragen rund um das Kursprogramm

Britt Bolduan und Till Kappus

Career Center BSP Business & Law School

BSP Business & Law School – Campus Hamburg

Hochschule für Management und Recht

Am Kaiserkai 1

20457 Hamburg

Telefon: [+49 \(0\)30 - 7668375 -160](tel:+49(0)30-7668375-160) / -663

careercenter@bsp-campus-hamburg.de

www.bsp-campus-hamburg.de



Kontakt

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



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