



KURSPROGRAMM

SOMMERSEMESTER 2024

health-and-medical-university.de



Liebe Studierende,

das Career Center möchte Sie herzlich zum Sommersemester 2024 an unserer Universität 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 vier Programmbereichen unseres Kursprogramms wider:

- I Sozial- und Schlüsselkompetenzen
- II Fach- und Methodenkompetenzen
- III Sprachkompetenzen
- 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@hmu-erfurt.de.

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

Britt Bolduan und Till Kappus
Career Center der HMU
careercenter@hmu-erfurt.de
Tel.: 030 - 7668375 -160 / -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 01.04.24 bis 14.04.24 für Sie geöffnet.**

2. Ab dem 15.04.24 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.

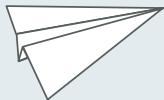
Bekomme ich eine Teilnahmebescheinigung?

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 HMU. Diese finden Sie auf Seite 51 in diesem Dokument.

Programmbereiche der HMU	Seite		Seite
Programmbereich I – Sozial- und Schlüsselkompetenzen	06	Programmbereich II – Fach- und Methodenkompetenzen	22
I 1 Von der Vision zur Wirklichkeit [NEU ONLINE]	07	II 1 SPSS – Basis [ONLINE]	23
I 2 Erfolgreich investieren während des Studiums [NEU ONLINE]	08	II 2 SPSS – Mittleres Niveau I [ONLINE]	23
I 3 LinkedIn für Anfänger [ONLINE]	09	II 3 SPSS – Mittleres Niveau II [ONLINE]	23
I 4 Netzwerken für den Berufseinstieg [ONLINE]	10	II 4 JASP – Basis [ONLINE]	24
I 5 Gehaltsverhandlungen für Frauen [ONLINE]	11	II 5 Excel – Basis [ONLINE]	25
I 6 Verhandeln [ONLINE]	12	II 6 Excel – Fortgeschritten [ONLINE]	25
I 7 Wie gesund es ist, bewusst NEIN zu sagen [ONLINE]	13	II 7 R&R Studio – Basis [ONLINE]	26
I 8 International Application Training [ONLINE]	14	II 8 R&R Studio – Fortgeschritten: Fokus Datenanalyse [ONLINE]	26
I 9 Arbeiten als Coach [NEU ONLINE]	15	II 9 R&R Studio – Fortgeschritten: Webseitengestaltung [NEU ONLINE]	26
I 10 Schlagfertigkeit für jede Gelegenheit [ONLINE]	16	II 10 Word MS Office [ONLINE]	27
I 11 Charisma & erfolgreiche Außenwirkung [ONLINE]	17	II 11 EndNote [ONLINE]	27
I 12 Schwierige Gespräche führen [ONLINE]	18	II 12 Unipark [ONLINE]	28
I 13 Der Bewerbungsprozess [VORTRAG ONLINE]	19	II 13 Arbeitsrecht [ONLINE]	28
I 14 Wie wir besser entscheiden [VORTRAG ONLINE]	20	II 14 Einkommenssteuer [VORTRAG ONLINE]	29
I 15 Beratung zu Bewerbungsunterlagen [EINZELBERATUNG ONLINE]	21	II 15 Das Präventionsprojekt [VORTRAG ONLINE]	30
I 16 Karrierecoaching [EINZELBERATUNG ONLINE]	21		
I 17 Orientierungsberatung [EINZELBERATUNG ONLINE]	21		

	Seite		Seite
Programmbereich III - Sprachkompetenzen	31	Programmbereich IV - Selbst- und Zeitmanagementkompetenzen	38
III 1 Mandarin [ONLINE]	32	IV 1 Lernstrategien & Zeitmanagement [ONLINE]	39
III 2 Spanisch A1.2 [ONLINE]	33	IV 2 Selbstvertrauen [ONLINE]	40
III 3 Spanisch A2.1 [NEU ONLINE]	34	IV 3 Gesunde Ernährung [ONLINE]	41
III 4 Italienisch I [ONLINE]	35	IV 4 Leben im Gleichgewicht: Tools für Studierende mit Mehrfachbelastung [NEU ONLINE]	42
III 5 Sprachtandem	36	IV 5 Mindful Self-Compassion – Selbstmitgefühl [NEU ONLINE]	44
		IV 6 MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction [ONLINE]	46
		IV 7 Prokrastination [VORTRAG ONLINE]	48
		IV 8 Achtsamkeit [NEU VORTRAG ONLINE]	49
		Teilnahme- & Geschäftsbedingungen	51



**JETZT ONLINE
ANMELDEN**
Anmeldeschluss
ist der 14.04.2024



Programmbereich I

Sozial- und
Schlüsselkompetenzen

**I1 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 aus dem Workshop mitnehmen:

→ 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 – 16 Uhr

Teilnahmegebühr: 35 €

Anmeldung: TrailNex

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 – 19 Uhr

Teilnahmegebühr: 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 – 19.30 Uhr

Teilnahmegebühr: 25 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



Programmbereich I - Sozial- und Schlüsselkompetenzen

14 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 aus dem Workshop mitnehmen:

- 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 Berufsnetzwerk MentorMe.

Termin: Mo, 03.06.2024, 10 – 16 Uhr

Teilnahmegebühr: 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 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: Do, 25.04.2024, 17 - 19 Uhr

Teilnahmegebühr: 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 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: Fr, 24.05.2024, 10 – 16 Uhr

Teilnahmegebühr: 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 – 19 Uhr

Teilnahmegebühr: 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 pm – 7 pm

Course fee: 25 €

Registration: TraiNex

Place: Online



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 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, 03.05.2024, 17 – 19 Uhr

Teilnahmegebühr: 15 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



Programmbereich I - Sozial- und Schlüsselkompetenzen

I10 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 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: Di, 30.04.2024, 10 - 16 Uhr

Teilnahmegebühr: 35 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



I 11 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 sichtbarer zu werden

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

Termin: Do, 16.05.2024, 17 – 19 Uhr

Teilnahmegebühr: 20 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



Programmbereich I - Sozial- und Schlüsselkompetenzen

I12 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 dem Workshop 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 einfühlsam 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 – 16 Uhr

Teilnahmegebühr: 35 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



113 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, 12.06.2024, 17.30 – 19 Uhr

Teilnahmegebühr: kostenlos

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



Programmbereich I - Sozial- und Schlüsselkompetenzen

114 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: Di, 18.06.2024, 17 - 18.30 Uhr

Teilnahmegebühr: kostenlos

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



I15 Beratung zu Bewerbungsunterlagen [EINZELBERATUNG | ONLINE]

Bei einem individuellen Beratungstermin prüfen wir gemeinsam:

- Ihren aktuellen Lebenslauf und passen diesen gemeinsam an
- Ihr Motivations schreiben 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 oder melden Sie sich gerne über TraiNex unter »Bewerbungsberatung« an. Es handelt sich um Einzelberatungstermine. Die Beratung ist kostenlos.

I16 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.

I17 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 gemeinsamen 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

Mail: britt.bolduan@hmu-erfurt.de
Telefon: +49 (0)30 766 837 5-160



Programmbereich II

Fach- und Methodenkompetenzen



II 1-3 SPSS [ONLINE]

In diesen Kursen 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. In den Fortgeschrittenenkursen geht es darum, praxisnahe Inhalte und statistische Verfahren mit Hilfe der Software auszuwerten.

II 1 Basis:

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

II 2 Mittleres Niveau I:

- Grundgedanke der Inferenzstatistik (statistische Signifikanz)
- Testung von Unterschiedshypothesen (T-Test für unabhängige und abhängige Stichproben)
- Prüfung auf Normalverteilung

II 3 Mittleres Niveau II:

- Korrelationsrechnung:
 - Person-Korrelation
 - Spearman-Korrelation
- Testung von Zusammenhangshypothesen

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

Termine:

Basis: Do, 06.06.2024, 17 – 20 Uhr

Mittleres Niveau I: Mo, 17.06.24, 17 – 20 Uhr

Mittleres Niveau II: Mi, 19.06.24, 17 – 20 Uhr

(Es handelt sich um Einzeltermine)

Die Kurse des Mittleren Niveaus können auch von Studierenden besucht werden, die nicht am Basis Kurs teilgenommen haben, sofern Grundkenntnisse von SPSS vorhanden sind.

Teilnahmegebühr: 25 € je Kurs

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



Programmbereich II – Fach- und Methodenkompetenzen

II 4 JASP – Basis [ONLINE]

Entdecke 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: Mo, 03.06.2024, 17 – 20 Uhr

Teilnahmegebühr: 25 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



II 5-6 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 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 5 Basis:

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

II 6 Fortgeschritten:

- Datenimport und -export
- Erweiterte Funktionen (Sverweis, Vverweis, 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: Fr, 19.04.2024, 17 – 20 Uhr

Fortgeschritten: Fr, 28.05.2024, 17 – 20 Uhr

(Es handelt sich um Einzeltermine)

Teilnahmegebühr: 30 € je Kurs

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



Programmbereich II – Fach- und Methodenkompetenzen

II 7-9 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 7 Basis:

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

II 8 Fortgeschritten – Fokus Datenanalyse:

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

II 9 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

WICHTIG: Voraussetzung für den Besuch der Fortgeschrittenenurse 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, 04.06.2024, 17 – 20 Uhr

Fortgeschritten – Fokus Datenanalyse: Mo, 10.06.2024, 17 – 20 Uhr

Fortgeschritten – Webseitengestaltung: Di, 11.06.2024, 17 – 20 Uhr

(Es handelt sich um Einzeltermine)

Teilnahmegebühr: 25 € je Kurs

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



II 10 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 / BSP Campus Hamburg

Termin: Do, 02.05.2024, 17 - 19 Uhr

Teilnahmegebühr: 15 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



II 11 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: Yannick Stamm, Bibliothekar der MSH und BSP Hamburg

Termin: Mi, 15.05.2024, 17 - 18 Uhr

Teilnahmegebühr: 15 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



Programmbereich II – Fach- und Methodenkompetenzen

II 12 Unipark – Einstieg in das Umfragetool [ONLINE]

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

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

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

Kursleitung: Julian Arnt, Bibliothekar der MSB

Termin: Mo, 27.05.2024, 17 – 18.30 Uhr

Teilnahmegebühr: 15 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



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 ein:e Arbeitnehmer:in?
- Was unterscheidet Arbeitnehmer:in und Freelancer:in?
- Was bedeuten die Klauseln in meinem Praktikums- oder Werkstudentenvertrag?
- Was machen eigentlich Betriebsräte und Gewerkschaften?

Folgende Inhalte werden vermittelt:

Individualrecht

- 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 - 18.30 Uhr

Teilnahmegebühr: kostenlos

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



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 - 18.30 Uhr

Teilnahmegebühr: kostenlos

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



Programmbereich II – Fach- und Methodenkompetenzen

II 15 Pädophilie und sexueller Kindesmissbrauch: Das Präventionsprojekt »Kein Täter werden« [VORTRAG | ONLINE]

Ziel des Präventionsprojektes »Kein Täter werden« ist es, ein bundesweites, flächendeckendes therapeutisches Angebot zu etablieren, um Menschen mit einer sexuellen Ansprechbarkeit auf Kinder Unterstützung anzubieten.

Im Rahmen der Therapie erhalten die betroffenen Personen Unterstützung, um mit ihrer pädophilen oder hebephilen Neigung leben zu lernen, diese zu akzeptieren und in ihr Selbstbild zu integrieren.

Ziel ist es, sexuelle Übergriffe durch direkten körperlichen Kontakt oder indirekt durch den Konsum oder den Besitz von Missbrauchsabbildungen im Internet (sogenannte Kinderpornografie) zu verhindern.

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: Mi, 08.05.2024, 17 – 18.30 Uhr

Teilnahmegebühr: kostenlos

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online





Programmbereich III

Sprachkompetenzen

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

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, 19.04. / 26.04. / 03.05. / 17.05. / 24.05. / 31.05. / 07.06. / 14.06. / 21.06. und 28.06.2024, jeweils 17 – 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]

III 2 Spanisch A1.2:

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

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.

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...)

Termine für Spanisch A1.2: Mo, 15.04. / 22.04. / 29.04. / 06.05. / 13.05. / 27.05. / 03.06. / 10.06. / 17.06. und 24.06.2024, jeweils 18 – 19.30 Uhr

(Es müssen alle Termine besucht werden.)

Teilnahmegebühr: 75 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online

Programmbereich III – Sprachkompetenzen

III 3 Spanisch A2.1 [NEU]:

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 Alltagssituationen 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 Spanisch A2.1: Mi, 17.04. / 24.04. / 08.05. / 15.05. / 22.05. / 29.05. / 05.06. / 12.06. / 19.06. und 26.06.2024, jeweils 18 – 19.30 Uhr
(Es müssen alle Termine besucht werden.)

Teilnahmegebühr: 75 €

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.

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. und 25.06.2024, jeweils 18 – 19.30 Uhr
(Es müssen alle Termine besucht werden.)

Teilnahmegebühr: 75 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



Programmbereich III – Sprachkompetenzen

III 5 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



Programmbereich IV

Selbst- und Zeitmanagement



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 Teilnehmer:innen den Weg durch kurze theoretische Impulse, Selbstreflexion 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.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

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

Termine: Mi, 17.04.2024 und Do, 18.04.2024, jeweils 17.15 – 19.45 Uhr (Es müssen beide Termine besucht werden.)

Teilnahmegebühr: 45 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



Programmbereich IV – Selbst- und Zeitmanagement

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 dem Workshop mitnehmen:

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

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- 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?

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

Teilnahmegebühr: 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 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, 30.05.2024, 17 - 20 Uhr

Teilnahmegebühr: 25 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



Programmbereich IV – Selbst- und Zeitmanagement

IV 4 Leben im Gleichgewicht: Tools für Studierende mit Mehrfachbelastung [NEU | ONLINE]

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

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

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

Was Sie aus 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, 15.05.2024, 17 – 18.30 Uhr

Teilnahmegebühr: 15 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online





Programmbereich IV – Selbst- und Zeitmanagement

IV 5 Mindful Self-Compassion (MSC): Kompakter Intensivkurs

[NEU | 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 erwachen 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. und 10.06.2024, jeweils 18 – 20.15 Uhr
(Es müssen alle Termine besucht werden.)

Teilnahmegebühr: 90 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



Programmbereich IV – Selbst- und Zeitmanagement

IV 6 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 Studierendendenalltag
- 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.

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.

Termine: Do, 25.04. / 02.05. / 16.05. / 23.05. / 30.05. / 06.06. / 13.06. und 20.06.2024, jeweils 18 – 20.15 Uhr

(Es müssen alle Termine besucht werden.)

Teilnahmegebühr: 195 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



Programmbereich IV – Selbst- und Zeitmanagement

IV 7 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 - 18.30 Uhr

Teilnahmegebühr: kostenlos

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



IV 8 Achtsamkeit als Allheilmittel? [VORTRAG | NEU | 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, 05.06.2024, 17 – 18.30 Uhr

Teilnahmegebühr: kostenlos

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



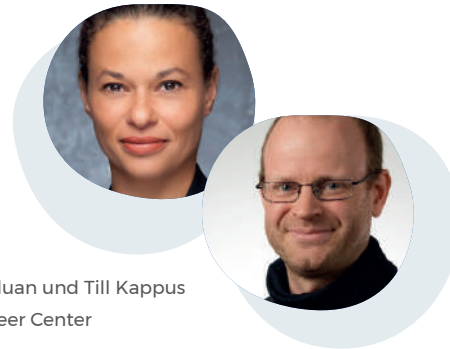


Teilnahme- und Geschäftsbedingungen

Die HMU 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 HMU 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 Ansprechpersonen bei Fragen rund um das Programm:



Britt Bolduan und Till Kappus
HMU Career Center

HMU Health and Medical University Erfurt
Alte Hauptpost
Anger 64-73
99084 Erfurt
Telefon: 030 766 837 5 - 160 / -663
www.health-and-medical-university.de
careercenter@hmu-erfurt.de

