



Erfurt

KURSPROGRAMM für Medizinstudierende

Sommersemester 2024



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



Liebe Medizinstudierende,

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 Zeit- und Selbstmanagement für Medizinstudierende
- II Self and Mindfulness im Medizinstudium
- III Sprachen für Medizinstudierende
- IV Methodenkompetenzen für Medizinstudierende
- IV Coaching und Beratung im Medizinstudium

Durch unsere Angebote unterstützen wir Sie in Ihrer persönlichen Entwicklung darin, Ihr Studienziel erfolgreich zu erreichen und ins Berufsleben zu starten.

Bei Fragen und Anregungen sprechen Sie uns gerne jederzeit an oder schreiben Sie uns direkt via careercenter@health-and-medical-university-erfurt.de.

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



Britt Bolduan und Till Kappus
Career Center

careercenter@health-and-medical-university-erfurt.de
Tel.: +49 30 - 7668375 -160 / -663

FAQ – Anmeldung und Abmeldung für Workshops und Vorträge vom Career Center

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.

Wie kann ich mich von einem Workshop abmelden?

Von einem gebuchten Workshop können Sie sich ausschließlich per E-Mail via careercenter@health-and-medical-university-erfurt.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 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.

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@health-and-medical-university-erfurt.de mit dem Betreff »Warteliste« und Nennung des Workshoptitels, für den Sie vorgemerkt werden möchten. Sollte ein Platz frei werden, werden Sie von uns kontaktiert.

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.

Teilnahme- und Geschäftsbedingungen

Die HMU Health and Medical University 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 Health and Medical University 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.



Programmbereiche des Kursprogramms für Medizinstudierende

Programmbereich I – Zeit- und Selbstmanagement für Medizinstudierende

I 1 Lernstrategien und Zeitmanagement – Fit durch's Medizinstudium	09
I 2 Fokus und Priorisierung im Medizinstudium [ONLINE I NEU]	10
I 3 Leben im Gleichgewicht: Tools für Studierende mit Mehrfachbelastung [ONLINE I NEU]	10
I 4 Vortrag: Prokrastination [ONLINE]	10
I 5 Zeit- und Lernmentoring [ONLINE]	10

Programmbereich II – Self and Mindfulness im Medizinstudium

II 1 Yoga [ONLINE I NEU]	13
II 2 Mindful Self-Compassion – Thema Selbstmitgefühl [ONLINE I NEU]	13
II 3 Umgang mit Stress [ONLINE I NEU]	13
II 4 Gesunde Ernährung [ONLINE]	13
II 5 MBSR [ONLINE]	13
II 6 Vortrag: Achtsamkeit [ONLINE I NEU]	13

Programmbereich III – Sprachen für Medizinstudierende

III 1 Gebärdensprache für Medizinstudierende (A1.1) [ONLINE]	15
III 2 Medical English [ONLINE]	16

Programmbereich IV – Methodenkompetenzen

IV 1 Erste-Hilfe-Kurse [PRÄSENZ]	15
IV 3 Einführung in das digitale Karteikartensystem – Lernsystem Anki [ONLINE]	16

Programmbereich V – Coaching und Beratung im Medizinstudium

V 1 Coaching und Beratung für Medizinstudierende [ONLINE I NEU]	18
V 2 Persönliches Coaching [ONLINE]	18

JETZT ONLINE ANMELDEN:
Anmeldeschluss für alle Kurse
ist der 14.04.2024

Programmbereich I

Zeit- und Selbstmanagement für Medizinstudierende



Programmbereich I – Zeit- und Selbstmanagement für Medizinstudierende

I 1 Lernstrategien und Zeitmanagement – Fit durch´s Medizin- studium [ONLINE]

Frisch von der Schule und jetzt Lebenstraum: Medizinstudium. Eine Menge neuer Stoff und Probleme die Übersicht zu behalten? Sie suchen nach Tipps und Tricks, den eigenen Lernprozess zu organisieren? Sie möchten nicht nur auswendig lernen, sondern ein echtes Verständnis über den Körper und seine Krankheiten erlangen? Das sind Kernkompetenzen, welche Studierenden der Medizin sich vor allem in der Vorklinik erarbeiten müssen.

Ziel des Workshops ist es den Lernprozess im (Selbst-)Studium zu reflektieren. Welche Lerntechniken nutzen Sie bereits? Was bringt es Ihnen, möglichst viele IMPP-Fragen zu kreuzen? Und ist es sinnvoll kurz vor der Klausur zu lernen? Was bedeutet Spaced learning und warum ist es sinnvoll, die Lernthemen möglichst oft zu wechseln? Wie funktioniert gutes Zeitmanagement und welche Möglichkeiten haben Sie gegen Stress und Prüfungsangst?

Der Workshop ebnet den Teilnehmenden den Weg, durch kurze theoretische Impulse, Selbstreflexion und interaktiven Austausch untereinander, die eigenen Lernkompetenzen zu verstehen und zu optimieren.

Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

→ Ziel des Workshops ist es, Studierenden praktische Ansätze und Techniken vorzustellen, um effektiver zu lernen und ihr 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 spielt der Lehrer vs. Lern-Begleiter (aka your professor)?

Termine: Di, 07.05. und Mi., 08.05.2024, jeweils von 17.15 bis 19.45 Uhr (Es müssen beide Termine besucht werden.)

Teilnahmegebühr: 45 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online

Kursleitung: Prof. Max Happel ist seit vielen Jahren Lern- und Gedächtnisforscher. Er forscht zu diesen Themen mit seinem Team am Leibniz-Institut für Neurobiologie in Magdeburg ist und Professor für Physiologie an der MSB Medical School Berlin. 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.



I 2 Fokus und Priorisierung im Medizinstudium

[ONLINE | NEU]

In fünf Schritten zu mehr Gelassenheit und Klarheit bei enormem Druck.

Sie haben extrem viel zu lernen, und wissen nicht wie Sie das alles schaffen sollen? Sie haben sich vorgenommen, den gesamten Tag konzentriert zu arbeiten und wurden ständig abgelenkt? Vielleicht stresst Sie das und macht Sie nervös. Eine Lösung hierfür ist, fokussiert zu arbeiten.

Fokussiert und konzentriert zu arbeiten, hat einige Vorteile. Viele fühlen sich besser, ausgeglichener und zufriedener. Deshalb haben Wissenschaftler:innen weltweit Aufmerksamkeitstrainings erforscht und positive Effekte auf unser Gehirn und Gemüt identifiziert.

In diesem Seminar lernen Sie praktische Tipps und theoretische Hintergründe, um fokussierter zu sein und besser durch Ihr Studium der Medizin zu kommen.

Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

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

In diesem Seminar erarbeiten Sie gemeinsam folgende Inhalte:

- Wie können Sie sich besser fokussieren und konzentrieren?
- Wie können Sie Ihre Prioritäten setzen?
- Was ist der Flow Zustand und wie begünstigen Sie diesen?
- Was gibt Ihnen Energie, um sich besser zu konzentrieren?

Termine: Do, 23.05. und Di., 28.05.2024, jeweils von 16.30 bis 18.30 Uhr (Es müssen beide Termine besucht werden.)

Teilnahmegebühr: 35 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online

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



I 3 Leben im Gleichgewicht: Tools für Studierende mit Mehrfachbelastung [ONLINE | NEU]

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 den Workshop »Leben im Gleichgewicht: Tools für Studierende mit Mehrfachbelastung« für Sie entwickelt.

In diesem Workshop 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

Termin: Mi, 15.05.2024 von 17.00 bis 18.30 Uhr

Teilnahmegebühr: 15 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online

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.



I 4 Vortrag: 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

Termin: Di, 14.05.2024 von 17.00 bis 18.30 Uhr

Teilnahmegebühr: kostenlos

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online

Referent: Falko Krause, Leitung Bibliothek



I 5 Zeit - und Lernmentoring [Von Studierenden für Studierende]

Beschäftigen Dich folgende Fragen?

- Ich bin mit meinen Lernstrategien unzufrieden und möchte ich mich darin verbessern?
- Mir mangelt es an Motivation, wie erreiche ich meine Ziele?
- Mein Zeitmanagement klappt nicht, wie kann ich es optimieren?

Warum unser Mentoring?

Anders als bei klassischen Beratungen ist unser Mentoring Programm von Studierenden für Studierende. Wir sind in der gleichen Position wie Du, weshalb wir uns sehr gut in Deine Situation versetzen können.

Wir beschäftigen uns abseits des Studiums intensiv mit Lernmethoden, Selbstmanagement und vielen weiteren studienbezogenen Themengebieten.

Unser Ziel ist es, unser praxisnahes Wissen in Kombination mit unseren eigenen Erfahrungen mit Dir zu teilen, um Dir möglichst effektiv bei Deinen Fragen und Problemen weiterhelfen zu können.

Was bieten wir Euch an?

- Lernanalysen und -strategien
 - Wie Du im Studium effizienter lernst und wirkungsvolle Methoden in Dein Lernen integrierst.
- Motivation und Zielverfolgung
 - Wie Du Dich motivieren kannst, Deine Ziele zu verfolgen oder wie Du Deine Deadlines einhalten kannst.
- Selbst- und Zeitmanagement
 - Wie es Dir am besten gelingt, Deinen akademischen Alltag mit hilfreichen Tools zu strukturieren.

Interesse geweckt?

Anmeldung via TraiNex. Die Termine sind kostenlos.

Wie geht es weiter?

- Nach Deiner Anmeldung senden wir Dir per E-Mail mögliche Terminvorschläge zu.
- Wir nehmen uns Zeit für Dich und klären zu Beginn Dein Anliegen.
- Gemeinsam schauen wir reflektiert auf Deine Themen und suchen nach Lösungen.
- Digitale-Einzelgespräche in lockerer Atmosphäre und auf Augenhöhe.
- Bei Bedarf ist eine Begleitung über das gesamte Semester möglich.

Wer sind wir?

Jonas Riege

B.Sc. Psychologie, Masterstudent Klinische Psychologie und Psychotherapie an der MSH



Cécile von der Wense

B.Sc. Wirtschaftspsychologie, Masterstudentin Wirtschaftspsychologie an der BSP



Programmbereich II

Self and Mindfulness im Medizinstudium



Programmbereich II – Self and Mindfulness im Medizinstudium

II 1 Yoga [ONLINE | NEU]

GOOD-MORNING-YOGA

Yoga ist mehr als nur Bewegungen auf einer Matte auszuüben. Eine ganzheitliche Praxis im Yoga wirkt auch ganzheitlich auf Körper, Psyche und Geist. Deswegen ist dieser Kurs darauf ausgerichtet Sie ganzheitlich gestärkt in den Uni-Tag zu schicken, damit Sie den Herausforderungen des Tages mit mehr Gelassenheit begegnen zu können.

Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

- Sie aus dem Workshop mitnehmen:
- Einen ruhigen, energetischen Start in den Tag
- Förderung der körperlichen, geistigen und psychischen Gesundheit
- Förderung der inneren Gelassenheit und der Konzentrationsfähigkeit

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Kriya (fließende Körperbewegungen)
- Asana (Körperhaltungen im Yoga)
- Pranayama (Atemtechniken)
- Meditation
- Entspannungstechniken

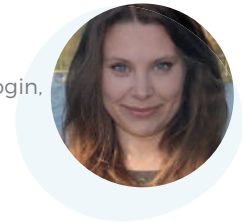
Termine: Jeden Montag vom 22.04. bis zum 15.07.2024 (nicht am 20.05.2024) / jeweils von 06:30 bis 07:00 Uhr (Es sollen alle Termine besucht werden.)

Teilnahmegebühr: 55 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online

Kursleitung: **Maria Füllmann**, Psychologin, Stress-Coach, Yogalehrerin (BDY/EYU)



II 2 Mindful Self-Compassion - Thema Selbstmitgefühl [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 von 18.00 bis 20.15 Uhr (Es sollten alle Termine besucht werden.)

Teilnahmegebühr: 90 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online

II 3 Umgang mit Stress [ONLINE]

Mit mehr Gelassenheit durch die Prüfungszeit

In diesem interaktiven Workshop geht es darum, wie Sie mit einem gesunden Umgang mit Stress intensive Prüfungsphasen in Ihrem Medizinstudium meistern. Dieser Workshop ist direkt auf die Herausforderungen in der Prüfungszeit für Medizinstudenten konzipiert, die sich in der Vorklinik befinden. Die Vermittlung von Werkzeugen und Strategien soll Sie darin unterstützen, bestmöglich mit Prüfungsstress bis zum ersten Staatsexamen umzugehen und ihn gesund zu bewältigen.

Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

→ Ein Verständnis über den Unterschied zwischen einem gesunden und ungesunden Umgang mit Stress und die jeweiligen Auswirkungen auf die Bewältigung ihrer Prüfungszeiten im Medizinstudium

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Ausgewählte Stressbewältigungsstrategien, um den Herausforderungen des Medizinstudiums in der Vorklinik gerecht zu werden
- Tipps wie Sie durch einen gesunden Umgang mit Stress Ihre Lernproduktivität steigern
- Praktische Übungen und Techniken, die Sie direkt für Ihre Vorbereitung auf Prüfungen nutzen können
- Einen Notfallkoffer mit Methoden, die Sie in akuten Stresssituationen anwenden können

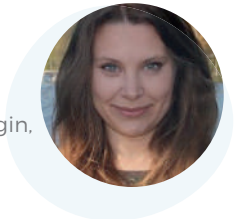
Termin: Mo, 13.05.2024 von 10.00 bis 15.00 Uhr

Teilnahmegebühr: 55 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online

Kursleitung: **Maria Füllmann**, Psychologin, Stress-Coach, Yogalehrerin (BDY/EYU)



II 4 Gesunde Ernährung [ONLINE]

Gesunde Ernährung – Wie integriere ich eine gesunde und bewusste Ernährung in den Alltag, um langfristig leistungsfähig & gesund zu bleiben?

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

Termin: Do, 30.05.2024 von 17.00 bis 20.00 Uhr

Teilnahmegebühr: 25 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online

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.



II 5 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 Schulung der eigenen Achtsamkeitsfähigkeit
- Achtsame Körperwahrnehmung
- Sitzmeditation
- Achtsame Kommunikation
- Gehmeditation
- Achtsamer Yoga
- Übungen zur Anwendung von Achtsamkeit im Alltag
- Kurze Impulsvorträge, u. a. zu 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 in bisherigen Stress-situationen
- Hilfreicher Umgang mit stressverstärkenden Gedanken, mit Aufregung, Angst, Scham und Überforderung (u.a. in Prüfungssituationen und unter Leistungsdruck)
- Bewusstes Antworten, statt automatisches Reagieren in herausfordernden Situationen
- Erlernen von Selbstfürsorge-/Selbstmitgefühls- und Selbstregulations-Strategien
- Produktiveres Lernen, effektiveres Priorisieren, weniger Überforderungszustände
- Verbesserte Konzentration und größere Wachheit
- »Moment-to-Moment-Awareness« - Präsent sein
- Bewusstere Selbstwahrnehmung
- Besser (ein-)schlafen können

Zielgruppe: Studierende jeden Semesters mit Interesse an Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Meditation

Kursleitung: **Yves Steininger**, wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Charité Universitätsmedizin Berlin – Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, zertifizierter MBSR-Lehrer, Mitglied im MBSR-MB-CT 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., Performance-Coach.



Termine: Do, 25.04. / 02.05. / 16.05. / 23.05. / 30.05. / 06.06. / 13.06. und 20.06.2024 / jeweils von 18.00 bis 20.15 Uhr (Es müssen alle Termine besucht werden.)

Teilnahmegebühr: 195 €

MBSR-Kurse bei Yves Steininger werden von ALLEN gesetzlichen und privaten Krankenkassen als Präventionsmaßnahme garantiert mit mindestens 80€ bezuschusst. Die Erstattung erfolgt durch Einreichung des Teilnahmezertifikats nach Kursende.

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online

II 6 Achtsamkeit als Allheilmittel? [VORTRAG | ONLINE]

Alles wird schneller und ungewisser: Viel Kommunikation, mehr Veränderungen und höhere Anforderungen.

Dies führt oft dazu, dass viele von uns eine enorme To-Do-Liste haben, sich überfordert fühlen oder ständig gestresst sind. Ein möglicher Weg, mit dieser Überlastung umzugehen ist Achtsamkeit.

Wissenschaftler:innen weltweit erforschen positive Effekte von Achtsamkeitspraxis. 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.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

Warum sollten Sie teilnehmen?

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

Termin: Mi, 05.06.2024 von 17.00 bis 18.30 Uhr

Teilnahmegebühr: kostenlos

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online

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.



Programmbereich III

Sprachen für Medizinstudierende



Programmbereich III – Sprachen für Medizinstudierende

III 1 Gebärdensprache für Medizinstudierende (A1.1)

[ONLINE | NEU]

Dieser Kurs richtet sich an Studierende, die für ihre spätere berufliche Tätigkeit leichter mit tauben und schwerhörigen Patienten kommunizieren lernen möchten. In diesem Kurs lernen Sie allgemeine Grundlagen der deutschen Gebärdensprache kennen. Der darauf aufbauende zweite Kursteil im nächsten Semester widmet sich Situationen aus der medizinischen Praxis.

Was Sie aus dem Kurs mitnehmen:

→ 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.

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 von 18:45 bis 20:15 Uhr (Es müssen alle Termine besucht werden.)

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

Teilnahmegebühr: 120 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online

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



III 2 Medical English [ONLINE]

Dieser Englisch-Kurs richtet sich an Medizinstudierende, vornehmlich der klinischen Semester, die ihre Englischkenntnisse in Bezug auf die künftige Studien- und Berufstätigkeit vertiefen möchten. Wir werden zum einen englische Fachtexte, wie sie uns in Lehrbüchern, Fachzeitschriften oder auch Arztbriefen begegnen, betrachten. Zum anderen werden wir uns mit mündlichen Texten auseinandersetzen, wie sie typischerweise in Famulaturen oder einem PJ-Tertial in einem Patientengespräch oder etwa einer Falldiskussion auftauchen können.

Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

→ Ziel des Kurses ist, die schriftliche und mündliche Kommunikation mit Patient:innen und medizinischem Fachpersonal auf Englisch zu erlernen und zu verbessern.

Im Einzelnen vorgesehen sind folgende Übungen:

- Unterschiede zwischen britischem und US-amerikanischem Englisch
- Schriftliche Fachtext (Lehrbuch und/oder Leitlinie)
- Englischer Arztbrief
- Kommunikation mit englischsprachigen Patient:innen
- Gespräch unter Ärzt:innen auf Englisch

Termine: Sa. 15.06. und So., 16.06.2024 / jeweils 10:00 bis 15:00 Uhr (Es müssen beide Termine besucht werden.)

Teilnahmegebühr: 75 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online

Kursleitung: **Silvia Breul**, Dozentin für Medizinische Terminologie an der HMU Potsdam, MSB und MSH. Diplom-Übersetzerin Englisch (Universität Heidelberg).





Programmbereich IV

Methodenkompetenzen



Programmbereich IV – Methodenkompetenzen

IV 1 Erste-Hilfe-Kurse

Für Ihre Zulassung zur ersten ärztlichen Prüfung müssen Sie an einem Erste-Hilfe-Kurs im Umfang von mindestens 9 UE teilnehmen.

Daher bieten wir Ihnen die Möglichkeit, diese Erste-Hilfe-Kurse direkt in der Hochschule wahrzunehmen. Die Erste-Hilfe-Kurse sind zugelassen vom zuständigen Landesamt.

Termine: Die Termine werden während des Semesters auf der Startseite bekannt gegeben. Bitte melden Sie sich für die möglichen Termine verbindlich in TraiNex an. Der Kurs ist gebührenpflichtig.

Sie erhalten im Anschluss eine Teilnahmebestätigung.



IV 3 Einführung in das digitale Karteikarten System – Lernsystem Anki [Von Studierenden für Studierende | ONLINE]

Lernen mit Karten im Studium Humanmedizin? – Einführung in das digitale Karteikarten-Lernsystem Anki

Was ist Anki?

Anki ist ein digitales Karteikarten-Lernsystem. Der Algorithmus von Anki nutzt hierbei die „spaced repetition“ Methode. Das bedeutet, die Zeitintervalle zwischen dem Abrufen von Inhalten werden dabei durch den Algorithmus bestimmt. Der Vorteil ist, dass Inhalte in verschiedenen Zeitabständen abgefragt und so besser und nachhaltiger verinnerlicht werden können.

Warum ist lernen mit Anki sinnvoll?

Viele Inhalte im Medizinstudium lassen sich sehr gut in Karteikartenform lernen und wiederholen. Durch die »spaced repetition« Methode bei Anki wird es deutlich erleichtert, Karteikarten und Lernabläufe zu strukturieren und sich seine Zeit so effektiv einzuteilen. Zudem ermöglicht Anki mobiles und flexibles Lernen. Alle Lerninhalte stets in Buchform griffbereit zu haben, Zusammenfassungen zu schreiben oder händisch Karteikarten zu erstellen, ist hierbei nicht nötig.

Wieso ein Anki Workshop?

Ich selbst arbeite seit Beginn des Studiums mit Anki und habe mir alle Skills im Benutzen der Software zusätzlich zum Studienalltag selbst beigebracht. Dieses Wissen möchte ich gerne an

Kommilitonen und Kommilitoninnen weitergeben. In diesem Kurs stelle ich alle Infos kompakt zusammen und gebe eine Einführung in das Programm. Zusätzlich kann ich dir nützliche Tipps zu speziellen, gerade für das Medizinstudium sinnvollen, Einstellungen für Anki geben.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Einführung in grundlegende Funktionen und Einstellungen von Anki
- Wie erstelle ich gute Anki-Karten?
- Wie optimiere ich Lernabläufe mit Anki?
- Welche besonderen Möglichkeiten gibt es speziell für Medizin und Anki?

Termin: Die Termine werden während des Semesters in TraiNex bekannt gegeben.

Teilnahmegebühr: kostenlos

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online

Kursleitung: **Jonas Hasselblatt**, studiert im 6. Semester Humanmedizin an der HMU Potsdam und nutzt Anki seit Beginn des Studiums.

»Anki hat mir bis dato sehr dabei geholfen alle Inhalte des Studiums erfolgreich zu meistern und trotz des großen Umfangs die M1-Vorbereitung erfolgreich und mit einem überdurchschnittlichen Ergebnis zu absolvieren.«



Programmbereich V

Coaching und Beratung



Programmbereich IV – Coaching und Beratung im Medizinstudium

V 1 Coaching und Beratung für Medizinstudierende [ONLINE]

Wenn Sie sich mit folgenden Fragen beschäftigen, könnte ein 1:1 Coaching für Sie interessant sein:

- Sie haben Stress und möchten den Umgang mit Stress erlernen?
- Sie sind mit Situationen im Studium unzufrieden und wünschen sich Veränderungen?
- Sie stehen vor Herausforderungen oder Entscheidungen?
- Sie wollen Herausforderungen entspannter begegnen?
- Sie möchten Ihre Lernstrategien und Ihr Zeitmanagement verbessern?

Gerne können Sie auch mit anderen Themen kommen.

Bitte vereinbaren Sie hierzu einen individuellen Termin oder melden Sie sich gerne über TraiNex unter »Coaching und Beratung für Studierende der Humanmedizin« an. Es handelt sich um Einzelberatungstermine. **Die Beratung ist kostenlos.**

V 2 Persönliches Coaching [ONLINE]

Wenn Sie sich mit folgenden Fragen beschäftigen, könnte ein Personal Coaching für Sie interessant sein.

- Sie wünschen sich Veränderungen?
- Sie wünschen sich Klarheit oder stehen vor einer Entscheidung?
- Sie wünschen sich Selbsterkenntnis oder auch ein Selbstverständnis?
- Sie wünschen sich emotionale Veränderung?
- Sie wünschen sich, anderen gegenüber selbstbewusster zu sein?
- Sie wollen Herausforderungen entspannter begegnen?

Gerne können Sie auch mit anderen Themen kommen.

Bitte vereinbaren Sie hierzu einen individuellen Termin oder melden Sie sich gerne über TraiNex unter »Persönliches Coaching für Studierende der Humanmedizin« an. Es handelt sich um Einzelberatungstermine. **Die Beratung ist kostenlos.**

Britt Bolduan
Systemischer Personal & Business Coach
Leitung Career Center

Mail: careercenter@health-and-medical-university-erfurt.de

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



Ihre Ansprechpartner:in



Bei Fragen und Anregungen sprechen Sie uns gerne jederzeit an oder schreiben Sie uns direkt via careercenter@health-and-medical-university-erfurt.de.

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



Britt Bolduan und Till Kappus
Career Center

careercenter@health-and-medical-university-erfurt.de

Tel.: +49 30 - 7668375 -160 / -663



HMU Health and Medical University Erfurt

Alte Hauptpost
Anger 64-73
99084 Erfurt

www.health-and-medical-university.de
careercenter-erfurt@health-and-medical-university-erfurt.de