



Kursprogramm Wintersemester 2024/25



[medicalschoo-hamburg.de](https://medicalschoo-hamburg.de)

Liebe Studierende,

das Career Center möchte Sie herzlich zum Wintersemester 2024 an unserer Hochschule willkommen heißen.

Unser Kursprogramm stellt Ihnen jedes Semester ein großes Angebot an außercurricularen Veranstaltungen bereit, welches Sie bei Ihrer persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung gezielt unterstützt.

Wir denken Karriere, Beruf und Berufung ganzheitlich. Dies spiegelt sich auch in den 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 Beratungsangebot 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.

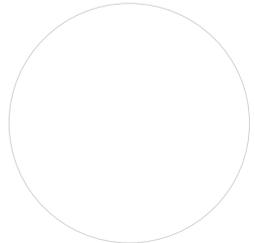
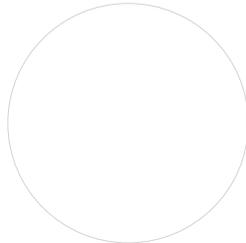
Durch unser Angebot unterstützen wir Sie in Ihrer persönlichen Entwicklung darin, Ihr Studienziel erfolgreich zu erreichen und gut vorbereitet ins Berufsleben zu starten.

Bei Fragen und Anregungen sprechen Sie uns gerne jederzeit an oder schreiben Sie uns direkt via [careercenter@medicalschoo-hamburg.de](mailto:careercenter@medicalschoo-hamburg.de). Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen und wünschen Ihnen ein spannendes und lehrreiches Semester an der MSH Medical School Hamburg.

Mit herzlichen Grüßen

Till Kappus und Zeliha Dilber  
Career Center der MSH Medical School Hamburg  
[careercenter@medicalschoo-hamburg.de](mailto:careercenter@medicalschoo-hamburg.de)

Tel.: +49 (0) 30 - 7668375 -663





## Anmelde- und Zahlungsmodalitäten – FAQ

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 01.10.2024 bis 14.10.2024 für Sie geöffnet.
2. Ab dem 15.10.2024 erhalten Sie eine Bestätigungsmail mit einer Zahlungsaufforderung für kostenpflichtige Workshops. Für kostenlose Workshops erhalten Sie ebenfalls eine Bestätigungsmail.
3. Sie bezahlen die Kursgebühr fristgerecht und erhalten weitere Informationen zu Ihren gebuchten Workshops.

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

### Gibt es eine Warteliste?

Sollte(n) der/die gewünschte(n) Workshop(s) / Vorträge bereits ausgebucht sein, haben Sie die Möglichkeit sich auf die Warteliste setzen zu lassen. Die Eintragung in die Warteliste ist für Sie unverbindlich. Bitte schreiben Sie hierfür eine Mail an [careercenter@medicalschoo-hamburg.de](mailto:careercenter@medicalschoo-hamburg.de) mit dem Betreff »Warteliste« und Nennung des Workshopitels, für den Sie vorgemerkt werden möchten. Sollte ein Platz frei werden, werden Sie von uns kontaktiert.

### Wie kann ich mich von einem Workshop abmelden?

Von einem gebuchten Workshop können Sie sich ausschließlich per E-Mail via [careercenter@medicalschoo-hamburg.de](mailto:careercenter@medicalschoo-hamburg.de) abmelden.

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

- 100%, wenn Sie früher als 4 Wochen vor Start des Workshops absagen
- 50%, wenn Sie zwischen 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 Hochschule. Diese finden Sie auf Seite 59 des Kursprogramms.

## Programmbereiche des Kursprogramms – Career Center Medical School Hamburg

### Programmbereich I – Sozial- und Schlüsselkompetenzen

I 1	Erfolgreich Investieren während des Studiums <b>Online</b> .....	09
I 2	LinkedIn für Anfänger <b>Online</b> .....	10
I 2	Lebenslauf mit AI und Tech-Tools <b>NEU   Online</b> .....	11
I 4	Gehaltsverhandlungen für Frauen <b>Online</b> .....	12
I 5	Verhandeln <b>Online</b> .....	13
I 6	Globale Karrierechancen <b>NEU   Online</b> .....	14
I 7	Arbeiten als Coach <b>Online</b> .....	16
I 8	Rhetorik <b>Online</b> .....	18
I 9	Gewaltfreie Kommunikation <b>Vortrag   Online</b> .....	19
I 10	Schlagfertigkeit für jede Gelegenheit <b>Online</b> .....	20
I 11	Charisma & erfolgreiche Außenwirkung <b>Online</b> .....	21
I 12	Karrierechancen in Bereich People & Culture <b>Online</b> .....	22
I 13	Der Bewerbungsprozess <b>Vortrag   Online</b> .....	24
I 14	Positionierung als Coach <b>Online</b> .....	26
I 15	Beratung zu Bewerbungsunterlagen <b>Einzelberatung   Online</b> ....	27

### Programmbereich II – Fach- und Methodenkompetenzen

II 1	SPSS – Basis <b>Präsenz</b> .....	29
II 2	JASP – Basis <b>Präsenz</b> .....	29
II 3	Excel – Basis <b>Online</b> .....	30
II 4	Excel – Fortgeschritten <b>Online</b> .....	30
II 5	R&R Studio – Basis <b>Online</b> .....	31
II 6	R&R Studio – Fortgeschritten – Fokus Datenanalyse <b>Online</b> .....	31
II 7	Bachelorarbeit: Wie fange ich an? <b>Präsenz</b> .....	32
II 8	Word MS Office <b>Online</b> .....	32
II 9	EndNote <b>Online</b> .....	33
II 10	Unipark <b>Online</b> .....	33
II 11	Einkommensteuer <b>Vortrag   Online</b> .....	34
II 12	Grenzen und Möglichkeiten von medizinischen Maßnahmen bei Trans*menschen <b>Vortrag   Online</b> .....	35
II 13	Literaturrecherche Einstieg <b>Online</b> .....	36

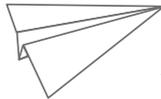
### Programmbereich III – Sprachkompetenzen

III 1	Mandarin A 1.1 <a href="#">Online</a> .....	38
III 2	Spanisch A 1.1 <a href="#">Online</a> .....	39
III 3	Spanisch A 2.1 <a href="#">Online</a> .....	40
III 4	Spanisch A 2.2 <a href="#">NEU   Online</a> .....	41
III 5	Portugiesisch A 1.1 <a href="#">NEU   Online</a> .....	42
III 6	Französisch A 1.1 <a href="#">NEU   Online</a> .....	43
III 7	Gebärdensprache Grundkurs <a href="#">Präsenz   Online</a> .....	44
III 8	Sprachtandem <a href="#">Individuell</a> .....	45

### Programmbereich IV – Selbst- und Zeitmanagementkompetenzen

IV 1	Lernstrategien & Zeitmanagement <a href="#">Online</a> .....	47
IV 2	Selbstvertrauen <a href="#">Online</a> .....	48
IV 3	Gesunde Ernährung <a href="#">Online</a> .....	49
IV 4	Leben im Gleichgewicht: Tools für Studierende mit Mehrfachbelastung <a href="#">Online</a> .....	50
IV 5	MBSR- Mindfulness-Based Stress Reduction <a href="#">Online</a> .....	52
IV 6	Prokrastination <a href="#">Vortrag   Online</a> .....	54
IV 7	Achtsamkeit <a href="#">Vortrag   Online</a> .....	55
IV 8	Awakening <a href="#">NEU   Präsenz</a> .....	56

Teilnahme- und Geschäftsbedingungen .....	59
-------------------------------------------	----



**JETZT ONLINE  
ANMELDEN**  
Anmeldeschluss für alle  
Kurse ist der 14.10.2024

# Programmbereich I

## Sozial- und Schlüsselkompetenzen



## I1 Erfolgreich Investieren während des Studiums: Finanzielle Weichen für die Zukunft stellen Online

Das Studium ist nicht nur eine Zeit des intellektuellen Wachstums, sondern auch eine Gelegenheit, wichtige finanzielle Grundlagen für die Zukunft zu legen. Dieser Workshop "Richtig Investieren während des Studiums" bietet Studierenden die Möglichkeit, ihre finanzielle Bildung zu vertiefen und fundierte Entscheidungen über ihre Investitionen zu treffen.

### Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

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

### Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Grundlagen der Geldanlage
- Budgetierung und finanzielle Planung
- Investitionsstrategien für Studierende 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. 21.11.2024, 17.00 - 19.00 Uhr

**Kosten:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



# Programmbereich I – Sozial- und Schlüsselkompetenzen

## I 2 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. 13.11.2024, 18.00 - 20.30 Uhr

**Kosten:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



### I 3 Der perfekte Lebenslauf: AI und Tech-Tools im Bewerbungsprozess erfolgreich einsetzen [NEU| Online](#)

In diesem zweistündigen Workshop lernen Sie, wie Sie einen perfekten Lebenslauf erstellen können und dabei erfolgreich und effektiv die neuesten Technologietools nutzen. Wir diskutieren, wie man einen Lebenslauf so gestaltet, dass er sich von der Masse abhebt und den Anforderungen moderner Arbeitgeber entspricht. Außerdem wird der Einsatz von innovativen Tech-Tools und künstlicher Intelligenz gezeigt, so dass Sie Ihre Chancen auf eine Einladung zum Vorstellungsgespräch maximieren.

#### Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

» Dieser Workshop richtet sich an Studierende, die ihre Bewerbungsunterlagen auf das nächste Level heben und sich auf dem Arbeitsmarkt erfolgreich positionieren möchten. Sie lernen die neuesten Technologien erfolgreich einzusetzen, um Ihre Karrierechancen zu verbessern.

#### Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Gestaltung und Struktur eines perfekten Lebenslaufs
- Einsatz moderner Tech-Tools und KI zur Optimierung von Bewerbungsunterlagen

**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. 28.11.2024, 17.00 - 19.00 Uhr

**Kosten:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



# Programmbereich I – Sozial- und Schlüsselkompetenzen

## I 4 Gehaltsverhandlungen für Frauen

Online

Gehaltsverhandlungen sind gar nicht so einfach. (Junge) Frauen tun sich hier oft noch schwerer. Sie verhandeln weniger, sind zurückhaltender und verdienen so im Schnitt immer noch viel weniger als Männer: 57% der Masterstudenten verhandeln ihr erstes Gehalt, aber nur 7% der Masterstudentinnen, der Gender Pay Gap liegt immer noch bis 18%. In diesem Workshop wollen wir uns ansehen, wie frau das ändern kann. Wie können Verhandlungen gut laufen und was gibt es für Tipps & Tricks.

**Was Sie mitnehmen aus dem Workshop:**

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

**Folgende Inhalte werden vermittelt:**

- Verhandlungsstrategien von Gehalt bei Praktika, Jobeinstieg und Jobaufstieg
- Kommunikationstaktiken bei Verhandlungen, wie z.B. Umgang mit "Totschlagargumenten"

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

**Termin:** Do. 03.12.2024, 17.00-19.00 Uhr

**Kosten:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



## I 5 Verhandeln: Praxis für Beruf und Alltag [Online](#)

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

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

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

**Was Sie aus diesem Kurs mitnehmen:**

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

**Folgende Inhalte werden vermittelt:**

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

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

**Termin:** Do. 05.12.2024, 09.00-15.00 Uhr

**Kosten:** 35 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



# Programmbereich I – Sozial- und Schlüsselkompetenzen

## I 6 Globale Karrierechancen: Dein Sprungbrett in die internationale Arbeitswelt [Online](#)

In diesem zweistündigen Workshop erfahren Sie alles, was Sie wissen müssen, um eine internationale Karriere zu starten. Von den ersten Schritten bei der Jobsuche über die Erstellung ansprechender Bewerbungsdokumente bis hin zu wertvollen Tipps und Tricks für den Bewerbungsprozess. Wir sehen uns an, wie man inter-kulturelle Unterschiede meistert, Netzwerke aufbaut und sich erfolgreich auf dem globalen Arbeitsmarkt positioniert. Entdecken Sie die Welt der internationalen Karrieremöglichkeiten.

### Was Sie aus diesem Kurs mitnehmen:

» Dieser Workshop richtet sich an Studierende, die den Wunsch haben, ihre berufliche Zukunft auf internationaler Ebene zu gestalten. Dieser Workshop vermittelt wertvolle Kenntnisse und Fähigkeiten, die den Weg zu einer globalen Karriere ebnen.

### Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Einführung in internationale Karrieremöglichkeiten
- Erstellung professioneller Bewerbungsunterlagen (Lebenslauf, Anschreiben, etc.)
- Tipps und Tricks für erfolgreiche Bewerbungen im Ausland
- Interkulturelle Kommunikation
- Aufbau und Nutzung internationaler Netzwerke

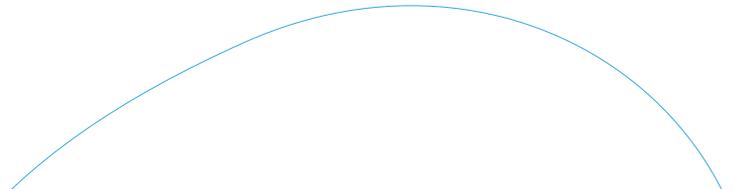
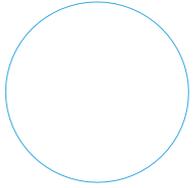
**Kursleitung:** Rona van der Zander ist Unternehmerin, Dozentin, TEDx Speakerin und Gründerin. Sie hat in acht verschiedenen Ländern mit großen Firmen, NGOs und internationalen Organisationen (u.a. den Vereinten Nationen) im Bereich Lernen, Innovation & Kommunikation gearbeitet. Rona ist Dozentin an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

**Termin:** : Di. 26.11.2024, 17.00 - 19.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online





# Programmbereich I – Sozial- und Schlüsselkompetenzen

## I 7 Arbeiten als Coach: Ein Blick hinter die Kulissen

Online

Sie überlegen, Coach zu werden?

Sie überlegen, systemischer Coach zu werden?

Der Markt ist heiß umkämpft. Wie wird man ein guter und erfolgreicher Coach? Dieser Vortrag und Miniworkshop bieten Ihnen einen ersten Einblick.

Wie und wo finden sich eigentlich Einsatzmöglichkeiten als Coach?

Das Einsatzfeld des systemischen Coachings bietet einen großen Blumenstraß an Möglichkeiten.

Formal: im Angestelltenverhältnis oder in der Selbständigkeit, alleine oder in Kooperation.

Zielgruppenspezifisch: für Führungskräfte, Trainees, CEOs, Selbständige, Künstler, Mütter, Frauen, Menschen kurz vor der Rente, Sportler, Privatpersonen – die Liste ist schier unendlich

Und themenspezifisch: Karriere, Familie, Beziehung, Entscheidungen jeglicher Art, Veränderungsprozesse, Leistung, Positionierung, Abgrenzung, Führung...

Und wie sieht eigentlich eine Coaching Sitzung aus? Was ist dabei wichtig? Sie erleben anhand von einzelnen Beispielen einen möglichen Ablauf einer Coaching Sitzung.

**Was Sie aus diesem Kurs mitnehmen:**

- » Sie erhalten einen Überblick über Coaching-Themen, Coaching Zielgruppen und verschiedenen Berufsformen.
- » Sie erfahren anhand von Schilderungen aus der Praxis, wie nah die Grenzen zu artverwandten Berufsgruppen wie die der Psychotherapie oder der Beratung liegen.
- » Es gibt die Möglichkeit, konkrete Fragen zu stellen und zu diskutieren.

**Folgende Inhalte werden vermittelt:**

- Berufsbilder
- Zielgruppen
- Themen
- Abgrenzungen zu artverwandten Berufsgruppen

**Kursleitung:** Anke Vermeulen ist Diplom-Kauffrau, Sprach- und Kommunikationswissenschaftlerin, Systemischer Personal- und Business-Coach, systemische Teamentwicklerin sowie systemisch-humanistischer Job- und Karriere-Coach nach Schulz von Thun. Sie hat als Angestellte in großen und kleinen Unternehmen gearbeitet und seit 2004 die Kommunikations-Agentur Neonred an den Standorten Köln und Wien mit aufgebaut. Unter anderem ist sie aktuell an der Coaching Akademie Berlin als Dozentin für die Module Karriere-Coaching und Positionierung tätig.

**Termin:** Fr. 29.11.2024, 17.00-19.00 Uhr

**Kosten:** 15 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



# Programmbereich I – Sozial- und Schlüsselkompetenzen

## I 8 Rhetorik: Einfach überzeugend wirken **Präsenz**

In der Uni, im Job, in Meetings – wir müssen immer wieder vor anderen Leuten sprechen. Und da gilt: Sie werden nicht geboren, sie werden gemacht: Gute Rednerinnen und gute Kommunikatoren. Dieser Workshop zeigt, was jede Person aus ihren Rede-Talenten machen kann! Das hilft im Studium, Job und Alltag.

Nach dem interaktiven Workshop können alle sicherer auftreten, Gestik und ihre Stimme einsetzen und haben mehr Präsenz von Anfang an. Außerdem üben wir, wie wir sicher auf den Punkt kommen.

Die Erkenntnis: Natürlich ist Talent wichtig, aber mit Übung kann jeder Mensch ein:e gute Redner:in werden.

**Was Sie aus diesem Kurs mitnehmen:**

» Wie sie einfach überzeugend wirken

**Folgende Inhalte werden vermittelt:**

- Selbstsicherer vor anderen auftreten
- Stimme und Gestik bewusst einsetzen
- Schweres einfach erklären
- Überzeugende Haltung
- Sicher und authentisch auf den Punkt argumentieren

**Kursleitung:** Mathias Hamann Deutscher Vizemeister im Debattieren, coacht seit Jahren Speaker für verschiedene TEDx-Konferenzen, gibt Pitchtrainings für Start-Ups und schult Fach- und Führungskräfte in Rhetorik und Kommunikation. Bei MentorMe, einem Mentoringprogramm für Frauen, trainiert er sehr vielen Jahren Berufseinsteigerinnen in Rhetorik.

**Termin:** Fr. 10.01.2025, 10.00-16.00 Uhr

**Kosten:** 35 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** MSH Räumlichkeiten



## I 9 Gewaltfreie Kommunikation und empathisch argumentieren – Wie geht das? [Vortrag | Online](#)

Probleme ansprechen, Kritik vertragen – viele Menschen meinen, dass sie es können, doch seien wir ehrlich: Die Wirklichkeit sieht oft anders aus. Was tun? Marshall Rosenberg entwickelte das Konzept der gewaltfreien Kommunikation und es gibt noch weitere Konzepte.

Dieser Vortrag stellt diese Techniken und Ideen vor, sowohl analytisch als auch praktisch, sodass alle Teilnehmer:innen Anregungen für die eigene Kommunikation mitnehmen können

**Was Sie mitnehmen aus dem Workshop:**

» Wie Sie achtsam und selbstbewusst kommunizieren

**Folgende Inhalte werden vermittelt:**

- Gewaltfreie Kommunikation – Grundideen und Praxis
- Wie Menschen Ihre Meinung ändern
- Konzept des empathischen Widersprechens
- Zwischen zu drastisch und falschem Kompromiss die richtige Mitte finden

**Kursleitung:** Mathias Hamann Deutscher Vizemeister im Debattieren, coacht seit Jahren Speaker für verschiedene TEDx-Konferenzen, gibt Pitchtrainings für Start-Ups und schult Fach- und Führungskräfte in Rhetorik und Kommunikation. Bei MentorMe, einem Mentoringprogramm für Frauen, trainiert er sehr vielen Jahren Berufseinsteigerinnen in Rhetorik.

**Termin:** Mo. 25.11.2024, 16.00-18.30 Uhr

**Kosten:** Die Veranstaltung ist kostenlos

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



# Programmbereich I – Sozial- und Schlüsselkompetenzen

## I10 Schlagfertigkeit für jede Gelegenheit [Online](#)

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

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

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

**Was Sie mitnehmen aus dem Workshop:**

» Wie Sie bewusster und geschickter in herausfordernden Situationen reagieren.

**Folgende Inhalte werden vermittelt:**

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

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

**Termin:** Do. 09.01.2024, 09.00-15.00 Uhr

**Kosten:** 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 diesem Kurs mitnehmen:**

» Wie Sie selbst erfolgreich an Ihrem Charisma arbeiten können.

**Folgende Inhalte werden vermittelt:**

- Blick hinter 'Charisma': Ausstrahlung, Wirkung, Überzeugungskraft und wie man das 'trainieren' kann
- Personal Branding, um als Persönlichkeit sichtbar zu werden

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

**Termin:** Mi. 04.12.2024, 17.00-19.00 Uhr

**Kosten:** 20 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



# Programmbereich I – Sozial- und Schlüsselkompetenzen

## I 12 Karrierechancen im Bereich People & Culture

Online

Im People & Culture Bereich (HR) zu arbeiten ist äußerst attraktiv, da es eine faszinierende und erfüllende Gelegenheit bietet, das Herzstück eines Unternehmens zu gestalten: die Menschen.

Egal ob Start-up oder Milliardenunternehmen, egal welche Branche: JEDES Unternehmen hat einen People & Culture Bereich und sucht junge Talente.

Als P&C-Experte haben Sie die Möglichkeit, eine positive Unternehmenskultur zu formen, die Talente anzieht, Mitarbeiter:innen bindet und das Wohlbefinden steigert. Sie werden in der Lage sein, innovative HR-Strategien zu entwickeln, die die individuellen Stärken der Mitarbeiter:innen hervorheben und ihr volles Potenzial entfalten.

Durch die Förderung von Vielfalt und Inklusion schaffen Sie eine Umgebung, in der jede Stimme gehört wird und Kreativität gedeiht. Über Compensation & Costs steuern Sie die Wertschöpfung. Gleichzeitig unterstützen Sie Mitarbeiter:innen in ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung, was zu einem spürbaren Wachstum des Unternehmens führt.

Letztendlich erfüllt die Arbeit im People & Culture Bereich nicht nur die Geschäftsziele, sondern ermöglicht es Ihnen auch, das Leben der Menschen positiv zu beeinflussen.

**Was Sie aus diesem Kurs mitnehmen:**

» Im Workshop verlassen wir die Hochschule und die Theorie und schauen uns in echten Praxisbeispielen an, was Unternehmen gerade wirklich umtreibt und wie der Alltag für People & Culture Expert:innen wirklich aussieht. Nach dem Workshop können Sie im nächsten Bewerbungsgespräch mitreden, die richtigen Fragen stellen und wissen, was sich hinter der ein oder anderen Stelle wirklich verbirgt.

**Folgende Inhalte werden vermittelt:**

- Typische Karrierewege und Rollen im People & Culture Bereich
- Aktuelle Handlungsfelder von Unternehmen im People & Culture Bereich mit Praxisbeispielen:
- Talent Attraction & Retention
- Future Work
- Leadership
- Compensation & Costs
- Organizational Development
- Culture & Change
- Business Partnering
- People Strategy & Governance

**Kursleitung:** Clemens Beer, Head of Business Partner Technology, IAV Academy and Culture @ IAV Group | Program Lead Change Management | Moderator & Trainer | Executive Leadership Graduate at Stanford Business | Design Thinking Facilitator, Certified Agile Master & Certified Product Owner | People & Culture Generalist

**Termin:** Di. 12.11.2024, 17.00-20.00 Uhr

**Kosten:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



# Programmbereich I – Sozial- und Schlüsselkompetenzen

## I 13 Der Bewerbungsprozess [Vortrag | Online](#)

Zum Thema Bewerben gibt es fast so viel Literatur wie zum Thema Steuererklärung und es dürfte auch ähnlich beliebt sein.

Dieser Vortrag beleuchtet in komprimierter Form die schimmernden Trends, aber auch die dunklen Ecken der Bewerbungspraxis.

Was gehört in eine individuelle und aussagekräftige Bewerbung?  
Wie gehe ich mit den vermeintlich unpassenden Stellen meiner Biographie um?  
Was ist der beste Weg, meine Traumstelle zu finden?

Der Vortrag gibt Orientierung in diesen und vielen weiteren Fragen.

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

**Termin:** Di. 10.12.2024, 17.30-19.00 Uhr

**Kosten:** kostenlos | Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online





# Programmbereich I – Sozial- und Schlüsselkompetenzen

## I 14 Positionierung als Coach

Online

Ich bin Coach! Und nun, wie weiter? Arbeite ich im Angestelltenverhältnis? Oder mache ich mich selbständig? Was genau biete ich an? Was kann ich gut? Was macht mir Spaß? Was wird gebraucht? Und welche Einnahmen lassen sich damit erzielen? Gehe ich mit einem breiten oder eher einem spitzen Angebot in den Markt? Welche Standbeine neben dem reinen Coaching passen zu mir? Wie kann ich Erfahrungen, die ich außerhalb meines Studiums gemacht habe, in mein Angebot integrieren? Und wie kann ich mein Know-How in einer Festanstellung mit einbringen? Wie positioniere ich mich? Was brauche ich, um sichtbar zu werden?

Es gibt vielfältige Möglichkeiten, im Bereich Coaching tätig zu werden. Dabei spielt die eigene Persönlichkeit eine große Rolle. In diesem 1-tägigen Workshop soll ein Bewusstsein dafür geschaffen werden, dass jeder Coach sein/ihr individuelles Angebot, seine/ihre eigenen Schwerpunkte und die zu ihm/ihr passenden Maßnahmen erarbeiten sollte. Durch unterschiedliche Übungen und einzelne learning nuggets werden Impulse für Reflexion über die eigene Positionierung gesetzt und Methoden an die Hand gegeben, diese weiter auszuarbeiten.

**Was Sie mitnehmen aus dem Workshop:**

- » Sie reflektieren über Ihre eigenen Werte und Ihre individuellen Stärken.
- » Sie entwickeln aus einer ersten Geschäftsidee Ansätze für Ihr persönliches Geschäft-Modell.
- » Sie sehen klarer, welche Coaching-Angebote gut zu Ihnen passen und wie Sie diese stimmig präsentieren.
- » Sie erhalten Anregungen, welche Dinge es bei dem Weg in die Selbständigkeit zu beachten gibt.

**Folgende Inhalte werden vermittelt:**

- Überblick über den aktuellen Coachingmarkt und mögliche Standbeine
- Wertearbeit: Der individuelle Dreiklang des eigenen Coachingangebots
- Positionierungsstrategien: Slow Grow und Business Modell Canvas
- Reflektiertes Handlungslernen
- Kraft des Networkings und Herausarbeiten des eigenen Brennglases
- Kurzüberblick Selbständigkeit in Sachen Steuern und Recht
- Corporate Design, Corporate Identity

**Kursleitung:** Anke Vermeulen ist Diplom-Kauffrau, Sprach- und Kommunikationswissenschaftlerin, Systemischer Personal- und Business-Coach, systemische Teamentwicklerin sowie Job- und Karriere-Coach nach Schulz von Thun. Sie hat als Angestellte in großen und kleinen Unternehmen gearbeitet und seit 2004 die Kommunikations-Agentur Neonred an den Standorten Köln und Wien mit aufgebaut. Unter anderem ist sie aktuell an der Coaching Akademie Berlin als Dozentin für die Module Karriere-Coaching und Positionierung tätig.

**Termin:** Fr. 17.01.2025, 10.00-17.15 Uhr

**Kosten:** 55 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



## I 15 Beratung zu Bewerbungsunterlagen

### Einzelberatung | Online

Bei einem individuellen Beratungstermin prüfen wir gemeinsam:

- Ihren aktuellen Lebenslauf und passen diesen gemeinsam an
- Ihr Motivationsschreiben oder Anschreiben für die relevante Stelle
- 

Wir unterstützen Sie ebenfalls gerne bei folgenden Fragen:

- In welchem Bereich suche ich Werkstudentenstelle, Nebenjob, Praktikum oder Job?
- Wo finde ich überhaupt passende Stellen?
- Erfülle ich die Voraussetzung für die ausgeschriebene Stelle?

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

MSH Career Center

Mail: [careercenter@medicalschoo-hamburg.de](mailto:careercenter@medicalschoo-hamburg.de)

Telefon: +49 (0) 30 - 7668375 -663

# Programmbereich II

## Fach- und Methodenkompetenzen



## II 1-2 SPSS Basis und JASP Basis **Präsenz**

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

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

Ganz nebenbei wiederholen wir die grundlegenden statistischen Konzepte.

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

**Folgende Inhalte werden vermittelt:**

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

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

**Kursleitung:** Norman Knabe, Wissenschaftlicher Mitarbeiter der MSH

**Termine:**

**SPSS Basis:** Mo. 18.11.2024, 17.00-20.00 Uhr

**JASP Basis:** Mo. 02.12.2024, 17.00-20.00 Uhr

Es handelt sich um Einzeltermine.

**Kosten:** 25 € je Kurs

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** MSH Räumlichkeiten



# Programmbereich II – Fach- und Methodenkompetenzen

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

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

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

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

### II 3 Basis

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

### II 4 Fortgeschritten

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

#### Termine:

**Basis:** Mo. 16.12.2024, 17.00-20.00 Uhr

**Fortgeschritten:** Do. 19.12.2024, 17.00 - 20.00 Uhr

Es handelt sich um Einzeltermine.

**Kosten:** 30 € je Kurs

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online

---

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

## II 5-6 R & R-Studio [Online](#)

Entdecken Sie R - die Open-Source-Programmiersprache, die in immer mehr Kontexten Verwendung findet.

Im Basiskurs lernen Sie die Grundlagen von R kennen.

Der fortgeschrittene Datenkurs vermittelt Ihnen Fähigkeiten in Tidyverse, deskriptiver Statistik und Hypothesentests.

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

### II 5 Basis

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

### II 6 Fortgeschritten – Fokus Datenanalyse

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

Voraussetzung für den Besuch der Fortgeschrittenenkurse ist der Basiskurs oder gleichwertige nachzuweisende Kenntnisse. Bitte senden Sie einen Nachweis per Mail an [careercenter@medicalschoo-l-hamburg.de](mailto:careercenter@medicalschoo-l-hamburg.de).

#### Termine:

Basis: Mo. 06.01.2025, 17.00-20.00 Uhr

Fortgeschritten - Fokus Datenanalyse: Mi. 08.01.2025, 17.00 - 20.00 Uhr

Es handelt sich um Einzeltermine.

Kosten: 25 € je Kurs

Anmeldung: TraiNex | Ort: Online



## Programmbereich II – Fach- und Methodenkompetenzen

### II 7 Bachelorarbeit – Wie fange ich an?

Präsenz

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

**Zielgruppe:** Studierende ab dem 4. Bachelor- Semester

**Folgende Inhalte werden vermittelt:**

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

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

**Termin:** Mo. 13.01.2025, 17.0-18.0 Uhr

**Kosten:** 15 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** MSH Räumlichkeiten



### II 8 Word MS Office: Tricks für wissenschaftliche Arbeiten

Online

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

**Folgende Inhalte werden vermittelt:**

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

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

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

**Termin:** Mo. 09.12.2024, 17.00-19.00 Uhr

**Kosten:** 15 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



## II 9 EndNote – Einführung in das Literaturverwaltungsprogramm [Online](#)

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

Folgende Inhalte werden im Kurs vermittelt:

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

**Kursleitung:** Pinar Yaman, Bibliothekarin der MSH und BSP Hamburg

**Termin:** Mi. 13.11.2024, 17.00-18.00 Uhr

**Kosten:** 15 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



## II 10 Unipark – Einstieg in das Umfragetool [Online](#)

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

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

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

**Kursleitung:** Julian Arnt,  
Bibliothekar der MSH

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

**Kosten:** 15 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



## Programmbereich II – Fach- und Methodenkompetenzen

### II 11 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. 27.11.2024, 17.00-18.30 Uhr

**Kosten:** kostenlos | Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



## II 12 Grenzen und Möglichkeiten von medizinischen Maßnahmen bei Trans\*menschen

### Vortrag | Online

Aufgrund von Verbesserung der gesellschaftlichen Akzeptanz von geschlechtlichen und sexuellen Minoritäten trauen sich immer mehr Menschen zu deren Trans\*identität oder Non-Binarität zu stehen und sich zu outen.

Damit einhergehend steigt auch die Anzahl von Menschen, die diesbezüglich sogenannte geschlechtsangleichende medizinische Maßnahmen in Anspruch nehmen wollen, um den subjektiven Leidensdruck zu reduzieren. Die aktuelle wissenschaftliche Lage, die rechtlichen Bedingungen und die klinischen Begebenheiten sind jedoch nicht kongruent, was eine Klient:innen gerechte Versorgung erschwert.

Im Vortrag sollen diese Diskrepanzen erörtert werden, nachdem die Grenzen und Möglichkeiten von Hormontherapie und Operationen dargestellt werden.

**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. 11.12.2024, 17.00-18.30 Uhr

**Kosten:** kostenlos | Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



## Programmbereich II – Fach- und Methodenkompetenzen

### II 13 Literaturrecherche und Orientierung in der (virtuellen) Bibliothek [Online](#)

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

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

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

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

**Termin:** Mo. 11.11.2024, 17.00-18.30 Uhr

**Kosten:** 15 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



# Programmbereich III

## Sprachkompetenzen



### III 1 Mandarin Grundkurs A 1.1 [Online](#)

Der Mandarinkurs ist für Anfänger:innen konzipiert, die sich für die Chinesische Kultur interessieren und gern die Grundlagen der Chinesischen Sprache erlernen möchten, um sie im Alltag anwenden zu können.

Das primäre Kursziel ist es, einfache Gespräche auf Chinesisch zu führen und Aspekte der chinesischen Kultur kennen zu lernen. Weitere Kursinhalte sind die Anwendung der Grammatikgrundlagen, das Lesen und Schreiben von Schriftzeichen sowie die Nutzung der phonetischen „Pinyin“-Umschrift.

Die Kursteilnehmer:innen können diese Fähigkeiten in kommunikativen, spielerischen Aktivitäten erlernen. Der Großteil der Übungen beschäftigt sich mit dem Sprechen und Hören, aber auch das Lesen und Schreiben wird nicht zu kurz kommen.

#### Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Sich begrüßen
- Länder und Nationalitäten
- Berufe und Familienmitglieder
- Das Aussehen von Personen und Favoriten

**Kursleitung:** Chi-Ling Chen ist eine professionelle Chinesischlehrerin aus Taiwan (Republik China) mit mehr als fünfzehn Jahren internationaler Lehrererfahrung. Im Jahr 2012 hat sie an der University of Edinburgh den Titel als Master of Science in Language Teaching erlangt, mit der Spezialisierung auf Chinesisch als Fremdsprache. Sie verwendet in ihrem Unterricht kommunikative Methoden und gibt den Schülern immer so viel Gelegenheit wie möglich, die Sprache anzuwenden.

In diesem Kurs arbeiten Sie mit dem Lehrbuch »China entdecken – Lehrbuch 1« vom Verlag Chinabooks E. Wolf. Den Teilnehmer:innen wird der Erwerb des Lehrbuchs empfohlen. Es sind einzelne Exemplare in der Bibliothek der Hochschule verfügbar.

**Termine:** Fr. 25.10.2024, 01.11.2024, 08.11.2024, 15.11.2024, 22.11.2024, 29.11.2024, 06.12.2024, 13.12. 2024, 20.12.2024 und 10.01.2025  
jeweils 17:00 - 18:30 Uhr

Es müssen alle Termine besucht werden.

Teilnahmegebühr: 95€

Anmeldung: TraiNex | Ort: Online



### III 2-4 Spanisch A 1.1, A 2.1 und A 2.2 [Online](#)

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

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

#### Was Sie mitnehmen aus dem Kurs:

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

### III 2 – Spanisch Grundkurs A1.2 [Online](#)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse

#### Kommunikation

- Über sich selber sprechen
- Freie Sätze und Fragen bilden
- Eigene Vorlieben mitteilen
- Personen beschreiben
- Die Zahlen bis 100

#### Grammatik

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

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.

# Programmbereich III – Sprachkompetenzen

## III 3 – Spanisch fortgeschritten A 2.1 Online

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger:innen mit Vorkenntnissen.

### Kommunikation:

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

### Grammatik:

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

---

**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.

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.



### III 4 – Spanisch fortgeschritten A 2.2 **Online**

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger:innen mit erweiterten Vorkenntnissen.

#### **Kommunikation:**

- Über Kindheitserinnerungen sprechen
- Gewohnheiten in der Vergangenheit erzählen
- Geschichten und Märchen erzählen
- Gefühle äußern
- Fotos analysieren: Physische Beschreibung, Interpretation sowie Meinung und Erfahrung
- Videos analysieren: Physische Beschreibung, Interpretation sowie Meinung und Erfahrung

#### **Grammatik:**

- Vergangenheitsformen
- Indefinido vs. Imperfecto
- Konektoren
- Der bejahte Imperativ
- Ir vs. Venir / Llevar vs. Traer
- Besondere Adjektive
- Der verneinte Imperativ
- Possesivpronomen II

In diesem Kurs arbeiten Sie mit dem Lehrbuch »Con Gusto Nuevo A2« von Klett (Ab Lektion 5). Den Teilnehmer:innen wird der Erwerb des Lehrbuchs empfohlen. Es sind einzelne Exemplare in der Bibliothek der Hochschule verfügbar.

---

Termine für Grundkurs A 1.1: Mo. 21.10.2024, 28.10.2024, 04.11.2024, 11.11.2024, 18.11.2024, 25.11.2024, 02.12.2024, 09.12.2024, 18.12.2024, 06.01.2025  
jeweils 18.00 - 19.30 Uhr | Es müssen alle Termine besucht werden.

Termine für Fortgeschritten A 2.1: Mi. 23.10.2024, 30.10.2024, 06.11.2024, 13.11.2024, 20.11.2024, 27.11.2024, 04.12.2024, 11.12.2024, 18.12.2024, 08.01.2025  
jeweils 18.45 - 20.15 Uhr | Es müssen alle Termine besucht werden.

Termine für Fortgeschritten A 2.1: Mi. 23.10.2024, 30.10.2024, 06.11.2024, 13.11.2024, 20.11.2024, 27.11.2024, 04.12.2024, 11.12.2024, 18.12.2024, 08.01.2025  
jeweils 18.45 - 20.15 Uhr | Es müssen alle Termine besucht werden.

Kosten: 75 € je Kurs | Anmeldung: TraiNex | Ort: Online

# Programmbereich III – Sprachkompetenzen

## III 5 Portugiesisch Grundkurs A 1.1 NEU | Online

Portugiesisch ist auf Platz fünf der meistgesprochenen Sprachen weltweit und wird auf vier Kontinenten gesprochen. Nicht nur in Portugal und Brasilien, sondern auch in Ländern wie Macau, Mosambik und sogar Goa in Indien.

Voll wunderschöner Wörter, die mit Essen, Meer und Emotionen zu tun haben, wird Portugiesisch Sie begeistern.

Auch absoluten Anfängern wird der Einstieg in die Sprache leichtfallen. In diesem Kurs lernen Sie, wie man nach einem Kaffee fragt, wie Sie sich vorstellen - und Sie werden ein Startpaket für Ihre nächste Reise nach Portugal erhalten.

Tauchen Sie auf praktische und interaktive Weise in die portugiesische Sprache ein.

**Folgende Inhalte werden vermittelt:**

- Begrüßen Sie andere
- Stellen Sie sich vor (Name, Alter, Beruf, etc.)
- Portugiesisch auf Reisen (Essen bestellen, nach Informationen fragen, etc.)

In diesem Kurs arbeiten Sie mit dem Lehrbuch »Olá Portugal! Neu A1-A2« (Lehrbuch und Arbeitsbuch) von Klett. Den Teilnehmer:innen wird der Erwerb des Lehrbuchs empfohlen. Es sind einzelne Exemplare in der Bibliothek der Hochschule verfügbar.

**Kursleitung:** Nádia Da Fonseca ist Sprachwissenschaftlerin und erfahrene Dozentin, die viel Wert auf einen empathischen Umgang mit den Lernenden legt und interessante Einblicke in die Kultur ermöglicht. Sie unterrichtet an verschiedenen Instituten an Unis in Lissabon und Coimbra. In ihrer Freizeit fliegt sie mit Pilotenlizenz Cessna-Flugzeuge.

**Termine:** Mi. 12.3.10.2024, 30.10.2024, 13.11.2024, 20.11.2024, 27.11.2024, 04.12.2024, 11.12.2024, 18.12.2024, 08.01.2024, 15.01.2025

jeweils 18.00 – 19.30 Uhr

Es müssen alle Termine besucht werden.

**Kosten:** 75 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



### III 6 Französisch Grundkurs A 1.1

NEU | Online

Mit Französisch können Sie sich in ungeahnt vielen Ländern der Welt verständigen: sei es in Belgien, Senegal, der Schweiz, Kanada, Marokko und nicht zuletzt in Frankreich und seinen Überseegebieten (Martinique, Guyana, Tahiti, La Réunion, usw.). In etwa 29 Ländern ist Französisch Amtssprache.

Dieser Grundkurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. In zehn Einheiten erwerben Sie grundlegende Sprachkenntnisse. Damit sind Sie in der Lage, erste Kontakte mit französischsprachigen Menschen zu knüpfen und sich bei Reisen in französischsprachigen Regionen zurechtzufinden. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch von Klett. Praktisch und interaktiv tauchen wir in die französische Sprache ein.

**Folgende Inhalte werden vermittelt:**

- Sich begrüßen und vorstellen (Name, Alter, Beruf, Herkunft, usw.)
- Französisch für die Reise (ein Essen bestellen, ein Hotelzimmer reservieren, Informationen einholen, usw.)
- Sich über Freizeit und Hobbys unterhalten

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

**Kursleitung:** Carole Chabrel ist Französisch-Muttersprachlerin. Sie hat lange in Paris und Fontainebleau gelebt und hat ihre Wurzeln in der Ardèche, auf Korsika und in Togo. Seit 30 Jahren arbeitet sie als Diplom-Übersetzerin und seit 15 Jahren als Sprachcoach für Französisch und Deutsch als Fremdsprache. Seit 2022 ist sie offizielle Französisch-Prüferin für DELF. Sie freut sich darauf, Sie beim Erlernen dieser Sprache zu unterstützen.

**Termine:** Fr. 25.10.2024, 01.11.2024, 08.11.2024, 15.11.2024, 22.11.2024, 29.11.2024, 06.12.2024, 13.12.2024, 20.12.2024, 10.01.2025  
jeweils 18.00 – 19.30 Uhr

Es müssen alle Termine besucht werden.

**Kosten:** 90 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



# Programmbereich III – Sprachkompetenzen

## III 7 Deutsche Gebärdensprache Grundkurs A 1.1

### Online und Präsenz

Dieser Kurs richtet sich an Studierende, die mit tauben und schwerhörigen Menschen kommunizieren lernen möchten.

Der Kurs umfasst 10 Termine, von denen 6 in Präsenz und 4 online stattfinden. Für das Üben zwischen den Terminen erhalten Sie von der Kursleitung Materialien und Aufgaben.

#### Was Sie mitnehmen aus dem Workshop:

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

#### Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

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

**Termine:** Erster Termin am 22.10.2024 in Präsenz, danach in Präsenz oder online am 29.10.2024, 05.11.2024, 12.11.2024, 19.11.2024, 26.11.2024, 03.12.2024, 10.12.2024, 07.01.2025, 14.01.2025

jeweils 17.00 - 18:30 Uhr

Es müssen alle Termine besucht werden.

**Kosten:** 95 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Die Veranstaltung findet teilweise online und teilweise in den Räumen der MSH statt.



### III 8 Sprachtandem

#### Was ist ein Sprachtandem?

In einem Sprachtandem treffen sich Studierende, die jeweils eine (Fremd-)Sprache beherrschen und diese vermitteln wollen und gleichzeitig eine weitere Sprache lernen, verbessern oder trainieren wollen. Die Teilnehmer:innen eines Tandems können so gegenseitig voneinander lernen.

#### Für wen ist das Sprachtandem geeignet?

Studierende, die vielleicht einmal die Woche anderen Studierenden ihre Sprache und Kultur näher- und beibringen wollen und zusätzlich Lust haben die eigenen Fremdsprachenkenntnisse zu verbessern.

#### Was haben Sie davon?

- Sie lernen zu lehren: Die Art und Weise des Lernens (Gespräche führen, Filme gemeinsam schauen, einfache Kommunikation) gestalten Sie selbst.
- Sie verbessern Ihre eigenen Kenntnisse in angenehmer Lernatmosphäre und auf Augenhöhe.

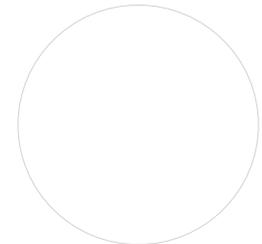
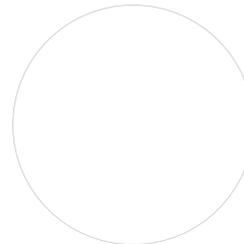
Sollten Sie Interesse haben, melden Sie sich gerne bei uns mit Angabe der Sprachen, die Sie sprechen. Wir vermitteln dann gerne Ihr Angebot an passende Partner:innen.

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

#### Career Center

MSH Medical School Hamburg  
University of Applied Sciences and Medical University  
Am Kaiser Kai 1  
20457 Hamburg

Tel. [+49 \(0\) 30 - 7668375 -663](tel:+49307668375663)  
[careercenter@medicalschooll-hamburg.de](mailto:careercenter@medicalschooll-hamburg.de)  
[www.medicalschooll-hamburg.de](http://www.medicalschooll-hamburg.de)



# Programmbereich IV

## Selbst- und Zeitmanagementkompetenzen



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

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

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

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

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

### Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

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

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

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

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

**Termine:** Di. 05.11.2024 und Mi. 06.11.2024  
jeweils von 17:15 bis 19:45 Uhr

Es müssen alle Termine besucht werden.

**Kosten:** 45 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



# Programmbereich IV – Selbst- und Zeitmanagementkompetenzen

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

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

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

### Was Sie aus diesem Kurs mitnehmen:

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

### Folgende Fragen werden behandelt:

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

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

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

**Termin:** Do. 05.12.2024, 16.00 - 19.00 Uhr

**Kosten:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



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

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

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

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

**Was Sie aus diesem Kurs mitnehmen:**

- » Welche Faktoren unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit beeinträchtigen können und wie wir diese beeinflussen können.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Was versteht man unter einer gesunden Ernährung und einem gesunden Lebensstil?
- Welche Nährstoffe benötigen wir, um leistungsfähig und gesund zu bleiben?
- Was braucht unser Gehirn, um bestmöglich zu funktionieren?
- Wie schaffe ich es mich auch im stressigen Arbeitsalltag gesund und vollwertig zu ernähren?
- Welcher Stress-Ess-Typ bin ich und wie gehe ich am besten damit um?
- Praktische Beispiele und Übungen

**Kursleitung:** Kerstin Obermoser arbeitet als ganzheitlicher Ernährungscoach. Sie ist davon überzeugt, dass viele Problematiken in der Ernährung nicht nur mit Essen, erlerntem Essverhalten und der Lebensmittelwahl zusammenhängen, sondern auch viel mit Glaubenssätzen sowie der Schnelligkeit und der Anforderung unseres heutigen Arbeitsalltages zu tun haben. Deshalb hat sie neben der Ausbildung zum Ernährungscoach eine Weiterbildung zum systemischen Coach und Burnout-Coach absolviert und integriert als Neurochange Practitioner in Ihre Arbeit die neueste Forschung aus der Neuroplastizität.

**Termin:** Do. 24.10.2024, 17.00 - 20.00 Uhr

**Kosten:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex | Ort: Online



# Programmbereich IV – Selbst- und Zeitmanagementkompetenzen

## 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.

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

Was Sie aus diesem Kurs mitnehmen:

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

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

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

Termin: Do. 09.01.2025, 17.00 - 18.30 Uhr

Kosten: 15 €

Anmeldung: TraiNex | Ort: Online





# Programmbereich IV – Selbst- und Zeitmanagementkompetenzen

## IV 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, Stressmustern & Emotionaler Intelligenz sowie Elemente der angewandten Psychologie und des Mentalen Trainings.

Mit mehr als 4.000 veröffentlichten Wirksamkeitsstudien ist MBSR das erfolgreichste und weltweit wissenschaftlich anerkannteste und am besten untersuchte Achtsamkeitstraining.

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

### Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Übungen und Methoden zur Stärkung der eigenen Achtsamkeitsfähigkeit
- Body-Scan
- Sitzmeditation
- Achtsame Kommunikation in Beziehungen
- Gehmeditation
- Achtsamer Yoga
- Praktische Übungen zur Anwendung von Achtsamkeit im Studierendentag
- Kurze Impulsvorträge, u. a. zu Emotionaler Intelligenz, Stressauslösern, Stressreaktionen, Stressmustern, Mentaler Stärke und Resilienzentwicklungsmöglichkeiten
- Alle Teilnehmenden erhalten ein Kurshandbuch

### Nutzen und Wirkung

- Effektive Reduktion des eigenen Stresslevels
- Bewusstwerden individueller Stressmuster und Erkennen von alternativen Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit bisherigen Stresssituationen
- Hilfreicher Umgang mit stressverstärkenden Gedanken, mit Aufregung, Angst, Scham und Überforderung (u.a. in Prüfungssituationen und unter Leistungsdruck).
- Erlernen von Selbstfürsorge-/Selbstmitgefühls- und Selbstregulations-Strategien, insbesondere in herausfordernden Phasen
- Produktiveres Lernen, effektiveres Priorisieren, weniger Überforderungszustände
- Verbesserte Konzentration und größere Wachheit
- »Moment-to-Moment-Awareness« - Präsent sein – weniger Abschweifen
- Besser (ein-)schlafen können

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

**Termine:** Mo. 21.10.2024, 28.10.2024, 04.11.2024, 11.11.2024, 18.11.2024, 25.11.2024, 02.12.2024, 09.12.2024 | jeweils 18.00 - 20.00 Uhr

Es müssen alle Termine besucht werden.

**Kosten:** 195 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online

*MBSR-Kurse bei Yves Steininger werden von ALLEN gesetzlichen und privaten Krankenkassen als Präventionsmaßnahme garantiert mit mindestens 80€ bezuschusst, und von vielen Krankenkassen ganz übernommen. Die Erstattung erfolgt durch Einreichung des Teilnahmezertifikats nach Kursende. Außerdem ist die Kursteilnahme als eine Voraussetzung der MBSR-LehrerInnen-Ausbildung anerkannt, sollten Teilnehmende sich dafür interessieren.*

*(Für Unentschlossene eignet sich der „Awakening 2-Tages-Workshop“, ebenfalls aus dem Career Center Angebot, gut um einen ersten Eindruck der verschiedenen Achtsamkeitspraxismöglichkeiten zu erhalten.)*



# Programmbereich IV – Selbst- und Zeitmanagementkompetenzen

## IV 6 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: Mi. 15.01.2025, 17.00 - 18.30 Uhr

Kosten: kostenlos | Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Anmeldung: TraiNex | Ort: Online



## IV 7 Achtsamkeit als Allheilmittel? Vortrag | Online

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

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

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

### Was Sie aus diesem Vortrag mitnehmen

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

### Positive Effekte von Achtsamkeit beinhalten:

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

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

**Termin:** Di. 19.11.2024, 17.00 - 18.30 Uhr

**Kosten:** kostenlos | Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Online



# Programmbereich IV – Selbst- und Zeitmanagementkompetenzen

## IV 8 Awakening: Verkörperte Achtsamkeit in der Beziehungsgestaltung **NEU | Präsenz**

Achtsamkeit ist ein Weg zum ganz eigenen, wahren Selbst. Zur wahren Natur, dessen Verbindung wir in einer Gesellschaft voller Leistungsansprüche und Reizüberflutungen oft verlieren. Doch wer bin ich eigentlich, wenn all das wegfällt, worüber ich mich definiere? Was macht mich dann noch wahrhaftig aus? Achtsamkeit ist eine Möglichkeit, sich u.a. durch Innenschau diesen Fragen zu nähern.

Dieser Workshop basiert auf unterschiedlichen Achtsamkeitstechniken und integriert diese erlebnisorientiert mit Methoden aus der Integrativen Tanztherapie, des Embodiments, Yoga, Sportpsychologie und mit neurobiologischen Erkenntnissen.

Zentrale Fragen sind dabei: Wie kann das eigene Ego erforscht und der Einfluss ego-assoziiertter Muster auf die Beziehungsgestaltung bewusst wahrgenommen werden? Gibt es einen "felt sense" unterhalb des Denkens, auf den ich mich verlassen kann, wenn ich Entscheidungen treffe? Welche Gestaltungsmöglichkeiten habe ich, um meine innere Freiheit zu bewahren? Basierend auf der Verfeinerung und Vertiefung der eigenen Wahrnehmung lernen Teilnehmende eine verkörperte, neue Art der Beziehungsgestaltung mit sich und dem "Anderen" kennen und nutzen, um echte Begegnungen zu erfahren.

### **Nutzen und Ziele für die Teilnehmenden:**

- Achtsamkeit als möglicher Umgang mit Unsicherheiten, Selbstzweifeln und Stress
- Selbstfürsorge sowie erhöhte Selbstannahme durch die Anerkennung der eigenen Individualität
- Vertiefung der Suche und Frage nach einem authentischen Selbstausdruck in der Welt
- Die unterstützende Wirkung von Achtsamkeit beim Finden einer authentischen Balance zwischen Individuation und Verbundenheit als zwei wesentliche Grundbedürfnisse
- Stärkung der Fähigkeit des kritischen Hinterfragens
- Impulse zur Wahrnehmung und zum Ausdruck der eigenen Bedürfnisse, Gedanken und Gefühle
- Eigene Achtsamkeitspraxis für den beruflichen und privaten Alltag sowie mögliche "Achtsamkeitsfallen"
- Neugierde gegenüber sich selbst, seinen Mitmenschen und dem Leben
- Vertieftes Verständnis und Einordnung der alten Achtsamkeitsphilosophien in den heutigen Alltag
- Neue Perspektiven und Impulse für die eigene Haltung in und Rahmung von Kommunikation und Beziehungsgestaltung im professionellen Umfeld, z. B. in beratenden Settings

**Kursleitung:**

Joni Hecker beschäftigt sich seit einigen Jahren intensiv mit der Praxis sowie der Philosophie von Achtsamkeit & Yoga und mit den Effekten von Tanz auf das ganzheitliche Wohlbefinden. Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt darin, über den Körper eine höhere Gefühlsbereitschaft aufzubauen. Sie empowert Menschen, in Kontakt mit sich selbst zu treten und dadurch emotionale Eigenverantwortung zu erlangen – für Joni ein Schlüssel für tiefe und «erwachsene» Beziehungen. Sie ist Integrative Tanztherapeutin i.A., Yoga Lehrerin, MBSR-Lehrerin, Naturprozessbegleiterin und Absolventin des Masterstudienganges «Klinische Psychologie und Psychotherapie» an der MSH Medical School Hamburg.



Yves Steininger ist Experte auf dem Gebiet der emotionalen Intelligenz (Facilitator für Search Inside Yourself), Achtsamkeit und Mentaler Stärke und hat sich sowohl in der Praxis als auch in der Forschung intensiv mit diesen Themen beschäftigt. Er ist wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Charité Universitätsmedizin Berlin – Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, zertifizierter MBSR und MSC (Mindful Self-Compassion) – Lehrer, Mitglied im MBSR-MBCT Verband Deutschland, Absolvent der Masterstudiengänge »Klinische Psychologie und Psychotherapie« und »Sportpsychologie« an der MSH Medical School Hamburg und Vorstandsvorsitzender von Anfängergeist e.V.



**Termine:** Sa. 02.11.2024, So. 03.11.2024 | jeweils 09.30 - 14.30 Uhr

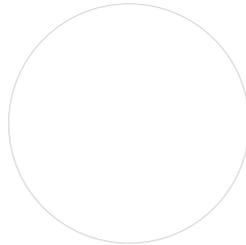
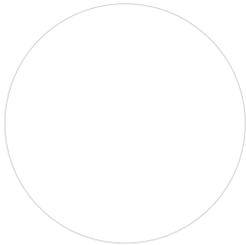
**Kosten:** 85€

**Anmeldung:** TraiNex

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

MSH





### Teilnahme- und Geschäftsbedingungen

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

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

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

Ihr Ansprechpartner:innen bei Fragen rund um das Kursprogramm  
 Till Kappus und Zeliha Dilber  
 Career Center MSH Medical School Hamburg

MSH Medical School Hamburg  
 University of Applied Sciences and Medical University  
 Am Kaiser Kai 1  
 20457 Hamburg

Telefon: [+49 \(0\)30 - 7668375 -663](tel:+490307668375663)

[careercenter@medicalschoo-hamburg.de](mailto:careercenter@medicalschoo-hamburg.de)  
[www.medicalschoo-hamburg.de](http://www.medicalschoo-hamburg.de)



## Kontakt

MSH Medical School Hamburg University of Applied Sciences and Medical University  
Am Kaiserkai 1 | 20457 Hamburg | Telefon: 040 361 226 40

[info@medicalschoo-hamburg.de](mailto:info@medicalschoo-hamburg.de)

[medicalschoo-hamburg.de](https://www.medicalschoo-hamburg.de)

[MSHMedicalSchoolHamburg](https://www.facebook.com/MSHMedicalSchoolHamburg)

[msh\\_medical\\_school\\_hamburg](https://www.instagram.com/msh_medical_school_hamburg)

