



Kursprogramm Sommersemester 2023

bsp-campus-hamburg.de

Liebe Studierende,

das Career Center möchte Sie herzlich zum Sommersemester 2023 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 sieben Programmbereichen unseres Kursprogramms wider.

- I Sozialkompetenzen
- II Methodenkompetenzen
- III Body and Mindfulness
- IV Sprachen
- V Kreativität
- VI Karriereentwicklung: Workshops, Beratung und Coaching
- VII Vorträge und Gesprächsformate

Ausgeprägte Sozialkompetenzen – wie Schlagfertigkeit oder Selbstmanagement – sind aus keinem Berufsfeld mehr wegzudenken. Daher stehen diese in Programmbereich I im Fokus. Der Programmbereich II Methodenkompetenzen bietet Ihnen ein breites Angebot zur Verbesserung und Erweiterung Ihres Methodenrepertoires für Studium und Praxis. Auch ein gesunder Umgang mit den eigenen Ressourcen kann Teil Ihrer persönlichen Weiterentwicklung sein. Angebote zu Themen wie Stressreduktion oder gesunder Ernährung stehen Ihnen im Bereich Body and Mindfulness zur Verfügung.

In Programmbereich VI finden Sie vor allem unser individuelles Beratungs- und Coachingangebot sowie Workshops, Vorträge und Gesprächsformate rund um Ihre berufliche Zukunft und Karriereentwicklung. Zusätzlich beinhaltet das Kursprogramm des Career Centers Sprachkurse, Kreativ-Workshops, Vorträge und Gesprächsformate.

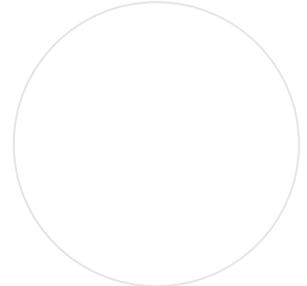
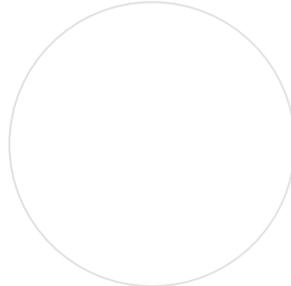
Durch unser Angebot unterstützen wir Sie in Ihrer persönlichen Entwicklung, darin Ihr Studienziel erfolgreich zu erreichen und ins Berufsleben zu starten.

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

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

Mit herzlichen Grüßen

Britt Bolduan und Luisa Meyer
Career Center BSP Business & Law School – Campus Hamburg
Tel.: **030 - 766 83 75 -160 / -663**
Mobil: **0170 - 718 57 51**





FAQ – An- und Abmeldung für Workshops & Vorträgen

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 23.03.23 bis 17.04.23 für Sie geöffnet.
2. Ab dem 17.04.23 erhalten Sie eine Bestätigungsmail mit einer Zahlungsaufforderung für kostenpflichtige Workshops. Für kostenlose Workshops erhalten Sie ebenfalls eine Bestätigungsmail.
3. Sie bezahlen die Kursgebühr fristgerecht und erhalten weitere Informationen zu Ihren gebuchten Workshops.

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

Wie kann ich mich von einem Workshop abmelden?

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

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

- 100%, wenn Sie früher als 4 Wochen vor Start des Workshops absagen
- 50%, wenn Sie zwischen 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 belegt sein, haben Sie die Möglichkeit sich auf die Warteliste setzen zu lassen. Die Eintragung in die Warteliste ist für Sie unverbindlich.

Bitte schreiben Sie hierfür eine Mail an careercenter@bsp-campus-hamburg.de mit dem Betreff »Warteliste« und Nennung des 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.

Bitte beachten Sie die Teilnahme- und Geschäftsbedingungen der BSP. Diese finden Sie auf Seite 51 in diesem Dokument.

Programmbereiche der BSP

Programmbereich I – Sozialkompetenzen	06
I 1 Schwierige Gespräche führen Online	07
I 2 Charisma NEU Online	08
I 3 Verhandeln Online	09
I 4 Wie gesund es ist, bewusst NEIN zu sagen Online	10
I 5 Netzwerken Online	11
I 6 Selbstmanagement in 5 Schritten Online	12
I 7 Rhetorik	13
I 8 Schlagfertigkeit	14

Programmbereich II – Methodenkompetenzen	15
II 1 Lernmethoden Online	16
II 2 SPSS – Basis	17
II 3 SPSS – Fortgeschritten	17
II 4 Excel – Basis Online	18
II 5 Excel – Fortgeschritten Online	18
II 6 R&R Studio – Basis NEU Online	19
II 7 R&R Studio – Fortgeschritten NEU Online	19
II 8 MS Word Online	20
II 9 EndNote Online	20
II 10 Unipark Online	21
II 11 Literaturrecherche Online	21
II 12 Bachelorarbeit – Wie fange ich an?	22

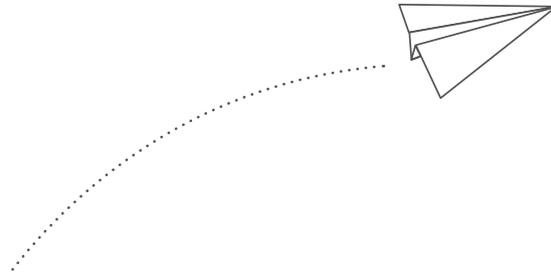
Programmbereich III – Body and Mindfulness	23
III 1 Selbstvertrauen NEU Online	24
III 2 Selbstliebe Online	25
III 3 Gesunde Ernährung Online	26
III 4 Selbstverteidigung	27
III 5 MBSR – Stressreduktion und Stressprävention durch Achtsamkeit Online	28
III 6 Vereinbarkeit von Familie, Studium & Beruf NEU Online	30

Programmbereich IV – Sprachen	31
IV 1 Italienisch Grundkurs NEU Online	32
IV 2 Spanisch Grundkurs Online	33
IV 3 Mandarin Grundkurs Online	34
IV 4 Sprachtandem NEU	35

Programmbereich V – Kreativität	36
V 1 Webseitengestaltung mit WordPress Online	37

Programmbereich VI – Karriereentwicklung: Workshops, Beratung und Coaching	38
VI 1 Beruf und Berufung Online	39
VI 2 Bewerbungsprozess Vortrag Online	40
VI 3 Identitätsfindung Online	41
VI 4 Gehaltsverhandlungen für Frauen Online	42
VI 5 Beratung zu Bewerbungsunterlagen Online	43
VI 6 Karrierecoaching Online	43
VI 7 Personal Coaching Online	44
VI 8 Orientierungsberatung Online	44

Programmbereich VII – Vorträge und Gesprächsformate	45
VII 1 Entscheidungen treffen Online	46
VII 2 Arbeitsrecht Online	47
VII 3 Einkommensteuer Online	48
VII 4 Salon Karrierewege Online	49
VII 5 Alumni Talk Online	49
VII 6 Was macht eigentlich ... NEU Online	50
VII 7 Triff dich mit	50
Teilnahme- & Geschäftsbedingungen	51



**JETZT ONLINE
ANMELDEN**
Anmeldeschluss für alle
Kurse ist der 17.04.2023

Programmbereich I

Sozialkompetenzen



11 Schwierige Gespräche führen – Handwerkszeug für kommunikative Herausforderungen [Online](#)

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

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

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Das Gegenüber einschätzen
- Kommunikation planen: die eigenen Ziele kennen
- Die eigenen Reaktionsmuster kennen
- Vorbereitet sein: Gesprächsstrategie entwickeln
- Gespräche konstruktiv führen
- Flexibel reagieren: von einfühlend bis durchsetzungsfähig
- Übungen und Anwendungen

Kursleitung: Mathias Hamann, Coach für Führungskräfte und Berufseinsteigerinnen, Trainer für Kommunikation bei der Studienstiftung des deutschen Volkes, Ernst&Young und dem Berufsnetzwerk MentorMe, Deutscher Vizemeister im Debattieren, Führungskraft von Teams mit 20 bis 120 Menschen.

Termin: Fr. 30.06.23, 10.00-17.00 Uhr

Kosten: 35 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



Programmbereich I – Sozialkompetenzen

I 2 Charisma – Was für eine Persönlichkeit! Über Charisma und erfolgreiche Außenwirkung NEU | 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.

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 Mitgründerin von den Berliner Start-ups GrowbeYOUnd & si:cross. 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 im Bereich ‚Zukunft der Arbeit‘. Sie ist die Gründerin von GrowbeYOUnd, einer Agentur, die Universitäten und Unternehmen dabei unterstützt Zukunftsfähigkeit aufzubauen.

Termin: Mi. 28.06.23, 17.00-19.00 Uhr

Kosten: 20 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



I 3 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.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Verhandlungsvorbereitung: Position und Interesse
- Situationen: Gehalt, Preis, Konflikte
- Verhandlungsstrategien
- Kommunikative Tricks erkennen, 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: Sa. 22.04.23, 10.00-16.00 Uhr

Kosten: 35 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



Programmbereich I – Sozialkompetenzen

I 4 Wie gesund es ist, bewusst NEIN zu sagen NEU | Online

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

Während dieses Workshops werfen wir gemeinsam einen Blick auf die Herkunft dieses Automatismus und die Glaubenssätze, die uns auf unserem Weg begleiten und begleitet haben. Im Schwerpunkt geht es darum, Grenzen zu setzen, Ihre Kapazitäten im Blick zu behalten und sich frei verfügbare Lebenszeit zu schaffen.

Hinterfragen Sie Ihre angelernten Verhaltensweisen und kommunizieren Sie Ihrem Gegenüber mit Leichtigkeit Ihre Bedürfnisse. Sagen Sie ja zum Nein.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

Kursleitung: Laura Foddis. Aus der Geschäftsführung des eigenen Familienunternehmens hin zum selbstorganisierten Arbeiten im Purpose Unternehmen. Als ausgebildete ganzheitlich systemische Coachin (anerkannte Ausbildung nach ICF, DBVC) und Befürworterin der Positiven Psychologie, als Gründerin mit Erfahrungswerten im Project Lead bis hin zum Team- und Abteilungsaufbau unterstützt Laura Foddis Einzelpersonen und Teams dabei, fokussiert und nachhaltig Veränderungsprozesse anzustoßen.

Termin: Di. 27.06.23, 17.00-19.00 Uhr

Kosten: 20 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



I 5 Netzwerken – Kontakte knüpfen, Verbindungen pflegen – erfolgreich und authentisch [Online](#)

Netzwerken kann man nicht lernen, oder? Denn: Fremde Leute ansprechen, sich aufdrängen oder vor lauter Netzwerkerei keine Zeit mehr zu haben... Geht das irgendwie besser? Klar. Darum geht es in diesem Workshop.

Wir proben praktische Tricks für besseres Netzwerken – online und in Präsenz. Außerdem erarbeiten wir uns einen Werkzeugkoffer für alle Fälle, sodass wir auch Netzwerken können, wenn wir mal keine Lust haben oder Kopfschmerzen. Wir erarbeiten die eigene Networking-Strategie testen Ice-Breaker, üben, wie wir Konversation vertiefen und wie wir in Kontakt bleiben. Dabei merken wir: Netzwerken können wir lernen, sodass alle ihren eigenen Stil entwickeln, der zu ihnen passt.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Das eigene Netzwerk aufbauen
- Die eigene Persönlichkeit im Netzwerk aufbauen – offline und online
- Eisbrecher, Vertiefer und andere Konversationsstarter
- Vorbereitet sein: Gesprächsstrategie entwickeln
- Werkzeugkoffer Netzwerken für alle Fälle
- Übungen und Anwendungen

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

Termin: Mo. 08.05.23, 10.00-16.00 Uhr

Kosten: 35 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



Programmbereich I – Sozialkompetenzen

I 6 Selbstmanagement in 5 Schritten Online

Jeder von uns kennt es: Wir sehen uns einer Flut an Aufgaben gegenüber und schieben unsere To Do's hin und her. Welche der Aufgaben hat Priorität und wo genau sollten wir anfangen? Diese Gedanken führen häufig dazu, dass die Produktivität sinkt und wir uns Stress aussetzen oder im Worst Case gar nicht erst beginnen.

Wollen Sie Ihr Chaos im Kopf und auf dem Schreibtisch reduzieren? Sich Ihren Zielen nähern, anstatt sich zu entfernen? Dieser Workshop verschafft Ihnen einen ersten Überblick, wie durch Selbstmanagement innere Klarheit und Entlastung gefunden werden kann. Dies wird methodisch in Anlehnung an die »Getting Things Done« Methode interaktiv erarbeitet.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Lernen Sie 5 Schritte für ein besseres Selbstmanagement kennen
- Erfahren Sie mehr über Stressreduktion bei gleichzeitiger Produktivitätssteigerung
- Integrieren Sie Routinen in Ihren Alltag
- Erkennen von Hindernissen und ins Handeln kommen

Kursleitung: Laura Foddis. Aus der Geschäftsführung des eigenen Familienunternehmens hin zum selbstorganisierten Arbeiten im Purpose Unternehmen. Als ausgebildete ganzheitlich systemische Coachin (anerkannte Ausbildung nach ICF, DBVC) und Befürworterin der Positiven Psychologie, als Gründerin mit Erfahrungswerten im Project Lead bis hin zum Team- und Abteilungsaufbau unterstützt Laura Foddis Einzelpersonen und Teams dabei, fokussiert und nachhaltig Veränderungsprozesse anzustoßen.

Termin: Do. 08.06.23, 10.00-14.30 Uhr

Kosten: 35 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



17 Rhetorik – Einfach überzeugend wirken

In der Uni, im Job, in Meetings – wir müssen immer wieder vor anderen Leuten sprechen. Da gilt: Sie werden nicht geboren, sie werden gemacht: Gute Redner:innen und gute Kommunikator:innen. 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 eine gute Rednerin oder ein guter Redner werden.

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. 12.05.23, 10.00-16.00 Uhr

Kosten: 35 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** MSH / BSP Campus Hamburg



Programmbereich I – Sozialkompetenzen

I 8 Schlagfertigkeit für jede Gelegenheit – Geschickt und witzig statt aggressiv oder schüchtern

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 auf diese Fragen. 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!

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Die sieben Stufen der Schlagfertigkeit
- Analyse kommunikativer Situationen
- Notfallkoffer Argumentation und Gesprächsmanagement
- Bösertige 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: Sa. 13.05.23, 10.00-16.00 Uhr

Kosten: 35 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: MSH / BSP Campus Hamburg



Programmbereich II

Methodenkompetenzen



Programmbereich II – Methodenkompetenzen

II 1 Lernmethoden Online

Aktives Lernen lernen – Wie nachhaltiges Lernen gelingt

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 & Tricks den eigenen Lernprozess zu organisieren? Und Sie fragen sich, ob Sie eigentlich effizient lernen? Sie möchten nicht nur auswendig lernen, sondern Inhalte Ihres Fachs 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? Der Workshop ebnet den Teilnehmenden den Weg durch kurze theoretische Impulse, Selbstreflektion und interaktiven Austausch untereinander die eigenen Lernkompetenzen zu verstehen und zu optimieren.

Der Workshop findet online in zwei Teilen (à 2,5 Stunden) statt.

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?
- Zeitmanagement im Studium (und Ausgleich)

- 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. 02.05.23 und Mi. 04.05.23,
jeweils 17.00-19.30 Uhr

(Es müssen alle Termine besucht werden)

Kosten: 45 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



II 2-3 SPSS

Um das Wissen aus den Statistikvorlesungen zu vertiefen oder um konkrete Unterstützung beim Umgang mit der Statistiksoftware SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) zu erhalten, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, an unseren SPSS-Kursen teilzunehmen.

II 2 Basis

Im Basis-Kurs behandeln wir die Einführung in das Programm, die Datenbearbeitung und erste einfache Auswertungen.

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

II 3 Fortgeschritten

SPSS bietet eine Menge Tricks und Verfahren, denen in den Statistik-Modulen nicht ausreichend Zeit gewidmet werden kann. Hinzu kommen praxisnahe Inhalte, die auf eigene Forschungsarbeiten ausgerichtet sind. Im Fortgeschritten-Kurs geht es um die Anwendung von SPSS bei den basalen statistischen Problemen und ihren Auswertungen.

Schwerpunkte sind multivariate Verfahren:

- Multiple Regression
- Mediation
- Moderation

Im SPSS-Kurs für Fortgeschrittene kann auf individuelle Themenwünsche eingegangen werden.

Kursleitung: Norman Knabe, Wissenschaftlicher Mitarbeiter

Termine:

Basis: Fr. 12.05.23, 17.00-20.00 Uhr

Fortgeschritten: Fr. 26.05.23, 17.00-20.00 Uhr

(Es handelt sich um Einzeltermine)

Kosten: 20 € je Kurs

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** MSH



Programmbereich II – Methodenkompetenzen

II 4 Excel Basis Online

Das handwerkliche Grundlagenwissen zu Excel wird für das erste Praktikum meist schon vorausgesetzt. Daher können Studierende diesen Workshop nutzen, um die grundlegenden Funktionen von Excel kennenzulernen. In diesem Seminar ist die Auffrischung vorhandener Grundkenntnisse und eine Teilnahme ohne Vorkenntnisse möglich.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Grundfunktionen, Formatierungen, Filter
- Anwendung von Formeln
- Erstellung und Aufbereitung von Diagrammen

II 5 Excel Fortgeschritten Online

In einem zweiten Workshop lernen geübtere Anwender das praxisgerechte Beherrschen von Excel anhand zahlreicher Beispiele.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Einsatz von Bezügen in Formeln
- Anwendung verschiedener Formeln (z.B. S-Verweise)
- Aufbereitung erweiterter/kombinierter Diagramme

Kursleitung: Martin Franzke, Alumnus der BSP und Funktionsbereichsleiter bei der Bundesdruckerei und Dozent für MS Excel.

Termine:

Basis: Mi. 19.04.23 oder

Mi. 03.05.23, jeweils 17.00-19.00 Uhr

Fortgeschritten: Mi. 10.05.23, 17.00-19.00 Uhr

(Es handelt sich um Einzeltermine)

Kosten: 20 € je Kurs

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



II 6 R & R-Studio Basis NEU | Online

Die Beherrschung der Programmiersprache R gewinnt in der Wirtschaft und Wissenschaft immer mehr an Bedeutung. R ist eine Open Source Software, mit der Daten analysiert, ausgewertet und graphisch dargestellt werden können. Zusätzlich ermöglicht sie die Ausgabe wissenschaftlicher Texte, R-Codes, sowie deren Outputs (beispielsweise Grafiken) in einem einzigen Dokument. Für den Basis-Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig – der Fokus liegt auf der Basissyntax. In dem Erweiterungskurs werden die Studierenden statistische Verfahren kennenlernen, Packages installieren und Hypothesentests durchführen.

In diesem Kurs werden Ihnen folgende Inhalte vermittelt:

- Installation, R & Studio Umgebung kennenlernen
- Basisbefehle – R als Taschenrechner
- Import & Export von Daten

II 7 R & R-Studio Fortgeschritten NEU | Online

In diesem Kurs werden Ihnen folgende Inhalte vermittelt:

- Voraussetzung: Installation und Basis-Kenntnisse
- Deskriptive Statistik & graphische Darstellungen
- dplyr-Package & Pipe-Operator
- Hypothesentests

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

Termine:

Basis: Di. 23.05.23, 17.00-20.00 Uhr

Fortgeschritten: Do. 25.05.23, 17.00-20.00 Uhr

(Es handelt sich um Einzeltermine)

Kosten: 20 € je Kurs

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



Programmbereich II – Methodenkompetenzen

II 8 MS Word – 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

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

Kursleitung: Celine Neeser, Bibliothekarin der BSP Campus Hamburg

Termin: Mo. 15.05.23, 17:15-19:15 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: Katrin Wieckhorst, Bibliothekarin der BSP Campus Hamburg

Termin: Do. 01.06.23, 17:15-18:15 Uhr

Kosten: 10 €

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 (Fragearten, Filter)
- Test & Validierung, Feldphase, Projektende
- Klärung offener Fragen

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

Kursleitung: Celine Neeser, Bibliothekarin der BSP Campus Hamburg

Termin: Mi. 14.06.23, 17.15-18.45 Uhr

Kosten: 15 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online

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

Für Haus-, Bachelor- bzw. Masterarbeit ist eine strukturierte Literaturrecherche essenziell. In diesem Workshop erlernen die Teilnehmenden Recherche-Kompetenzen wie die Vorbereitung der Recherche, Suchstrategien und Recherchewerkzeuge. Zudem werden die wichtigsten Angebote der Bibliothek vorgestellt, u. a. der Bibliothekskatalog, die E-Bookplattform und Datenbanken. Anhand einiger praktischer Übungen wird die Literaturrecherche in den verschiedenen Bibliotheksangeboten ausprobiert.

Kursleitung: Celine Neeser, Bibliothekarin der BSP Campus Hamburg

Termin: Mo. 08.05.23, 17.15-18.45 Uhr

Kosten: 15 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



Programmbereich II – Methodenkompetenzen

II 12 Bachelorarbeit – Wie fange ich an?

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

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

Zielgruppe: Studierende ab dem 4. Semester

Kursleitung: Katrin Wieckhorst, Bibliothekarin der BSP Campus Hamburg

Termin: Do. 22.06.23, 17.15-18.15 Uhr

Kosten: 10 €

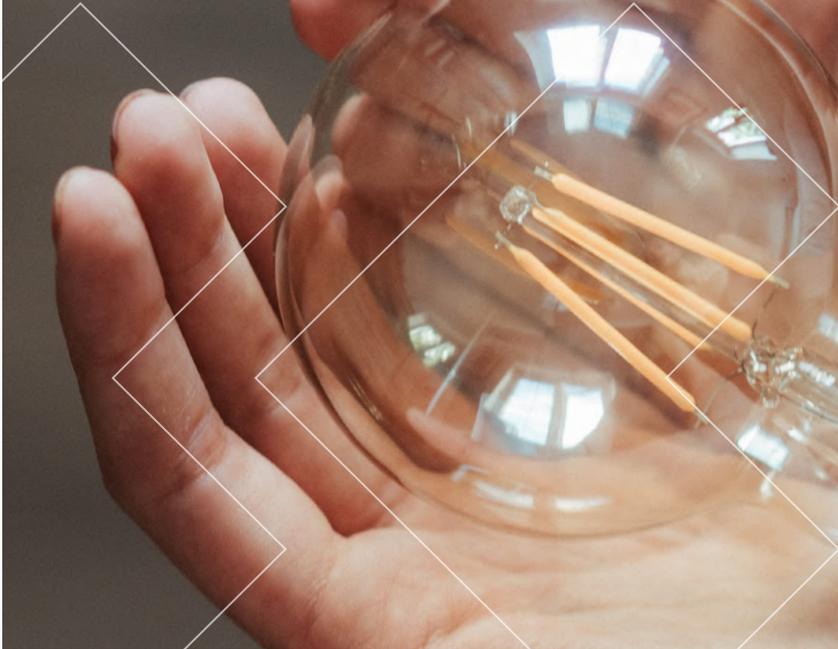
Anmeldung: TraiNex

Ort: MSH / BSP Campus Hamburg



Programmbereich III

Body & Mindfulness



Programmbereich III – Body & Mindfulness

III 1 Selbstvertrauen – 5 Schritte für ein bewusstes, starkes und wertschätzendes Selbst [NEU | 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.

In diesem Workshop beantworten wir gemeinsam folgende Fragen:

- 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?

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.

Ziel des Seminars: Das Seminar vermittelt theoretisches Wissen und praktische Übungen, um Ihnen mehr Selbstvertrauen zu geben.

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: Di. 25.04.23, 17.00-20.00 Uhr

Kosten: 20 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



III 2 Selbstliebe – Selbstliebe kann man lernen [Online](#)

»Das war wieder total daneben von dir«, »Du bist einfach nicht gut genug«, »Das schaffst du eh nicht« - das sind nur drei Beispiele für unsere inneren Kritiker, die sich mal mehr mal weniger lautstark zu Wort melden können. Wenn Selbstkritik und Selbstzweifel allerdings überhand nehmen, kann das oftmals auf einen Mangel an Selbstliebe zurückgeführt werden.

In unserer leistungsorientierten Gesellschaft geraten Akzeptanz von Fehlern und Schwächen, Nachsicht mit sich selbst, oder gar Selbstmitgefühl immer stärker in den Hintergrund. Doch gerade im versöhnlichen und wohlwollenden Umgang mit sich selbst, liegt großes Potential, das nachhaltig für mehr Glück und Zufriedenheit im eigenen Leben sorgt.

Die gute Nachricht: Selbstliebe kann man lernen. Wie das geht erfährst du in unserem interaktiven 90-minütigen Online-Workshop-Format.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Ursachen von Selbstzweifel und Selbstkritik
- Der innere Kritiker – Freund oder Feind?
- Das eigene Selbstwertgefühl stärken
- Übung zur Identifikation der eigenen Werte
- The Power of Journaling

Kursleitung: Luca Lea Kleene ist Gründerin und Geschäftsführerin des jungen Berliner Start-ups whylab. whylab ist eine digitale Plattform, auf der Menschen an ihrem emotionalen und mentalen Wohlbefinden arbeiten können. Davor war Luca jahrelang Unternehmensberaterin im Bereich Innovationen, Digital-Strategien und neue Arbeitsweisen, und das meist in großen Konzernen und DAX Unternehmen. Zuvor studierte sie im Bachelor und Master BWL und Management an der Universität Mannheim, sowie an der ESCP Europe Business School.

Termin: Mo. 19.06.23, 17.00-20.00 Uhr

Kosten: 20 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



Programmbereich III – Body & Mindfulness

III 3 Gesunde Ernährung Online

Wie integriere ich eine gesunde und bewusste Ernährung in meinen (Studierenden-/Arbeits-)Alltag, um langfristig leistungsfähig und 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?

Neben theoretischen Sequenzen gibt es praktische Beispiele & Tipps sowie Raum für Diskussionen und Fragen. Gemeinsam erarbeiten wir alltagstaugliche Lösungen für gängige Herausforderungen im Arbeitsalltag.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Was versteht man unter einer gesunden Ernährung?
- Welche Nährstoffe benötigen wir, um leistungsfähig und gesund zu bleiben?
- 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?

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.

Termin: Mi. 17.05.23, 17.00-20.00 Uhr

Kosten: 20 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



III 4 Selbstverteidigung für Frauen

In diesem Kurs geht es zum einen darum, effektive, körperliche Selbstverteidigungstechniken für Angriffssituationen zu erlernen, aber auch darum im Alltag und im Beruf mehr Raum einzunehmen, eine klare Körpersprache zu entwickeln und das eigene Anliegen gerade in unangenehmen Situationen eindeutig zu vermitteln.

Folgende Themen werden behandelt:

- Wie erreiche ich in Stresssituationen eine starke, klare Kommunikation und Körpersprache?
- Wie erkenne ich potentiell gefährliche Situationen und woher weiß ich, welche Strategie die beste ist?
- Wann darf ich mich wie wehren?
- Wie wehre ich mich, wenn meine körperliche Grenze überschritten wird; ich verbal belästigt oder diskriminiert werde; unerwünschte Berührungen stattfinden oder ich es mit einem gewalttätigen Angreifer zu tun habe?
- Was weiß die Forschung über Selbstverteidigung?
- Wie unterstütze ich andere?
- Wie deeskalieren ich aggressive Situationen in der Öffentlichkeit?
- Wie verteidige ich mich gegen Angriffe von vorne oder hinten?
- Welche individuellen Strategien erhöhen meine Sicherheit?
- Wie überwinde ich die »Schockstarre«?
- Wie setze ich meine Stimme ein?

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

Kursleitung: Claudia Gaca, 4. DAN Taekwondo, ausgebildete Selbstverteidigungslehrerin seit 1992, Basisgymnastiklehrerin, Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kinesiologin, Ingenieurin, Gründerin von ChoHwa - Kampfkunst, Selbstverteidigung und Basisgymnastik für Frauen und Mädchen seit 2003 in Berlin.

Termin: Fr. 09.06.23, 10.00-16.00 Uhr

Kosten: 50 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: MSH / BSP Campus Hamburg



Programmbereich III – Body & Mindfulness

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

Dieser Kurs richtet sich an Studierende, die ihr Stresslevel in Studium, Alltag, Beruf und Beziehung reduzieren und ihr Selbstbewusstsein nachhaltig steigern möchten.

Kursinhalte

- 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
- Alle Teilnehmenden erhalten ein Kurshandbuch

Nutzen und Wirkung

- Effektive Reduktion des eigenen Stresslevels
- Bewusstwerden individueller Stressmuster und Erkennen von alternativen Handlungsmöglichkeiten – Hilfreicher Umgang mit stressverstärkenden Gedanken, mit Aufregung, Angst und Überforderung (u.a. in Prüfungssituationen und unter Leistungsdruck)
- Bewusstes Antworten statt automatisches Reagieren in herausfordernden Situationen
- Erlernen von Selbstfürsorge-/Selbstregulations-Strategien
- Produktiveres Lernen; weniger Überforderungszustände
- Verbesserte Konzentration und größere Wachheit
- »Moment-to-Moment-Awareness« - Präsent sein, bei dem was gerade geschieht
- Bewusstere Selbstwahrnehmung
- Besser schlafen können

Zielgruppe: Studierende jeden Semesters mit Interesse an Achtsamkeit und Meditation

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. und peak-performance-under-pressure.com.

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.

Termine:

Beginn am Donnerstag, 27.04.23, 18.00-20.15 Uhr

Weitere Termine: 04.05. / 11.05. / 25.05. / 01.06. / 08.06. / 15.06. / 22.06.23
(Es müssen alle Termine besucht werden)

Kosten: 195 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



Programmbereich III – Body & Mindfulness

III 6 Vereinbarkeit von Familie, Studium & Beruf NEU | Online

Es ist eine große Herausforderung, die Anforderungen eines Studiums mit familiären Verpflichtungen unter einen Hut zu bringen. Sei es Elternschaft oder die Pflege eines Familienmitglieds, Care-Arbeit bindet wichtige Ressourcen wie Zeit und Energie.

Dieser Kurzworkshop soll Ihnen Strategien und Hilfsmittel an die Hand geben, die Ihnen helfen, die Anforderungen des Studiums mit den Pflichten von Care-Arbeit in Einklang zu bringen. Zeitmanagement, Organisation, Kommunikation und Selbstfürsorge sind hier unerlässlich. Weiterhin haben Sie die Möglichkeit, sich mit anderen Studierenden, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, auszutauschen, Ihre eigenen Erfahrungen und Herausforderungen zu teilen und voneinander zu lernen.

Lassen Sie sich von der Herausforderung, Studium und familiäre Verpflichtungen unter einen Hut zu bringen, nicht überwältigen. Dieser Workshop soll Ihnen Impulse vermitteln, wie Sie in beiden Rollen erfolgreich sein können!

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Differenzierung der Anforderungen, die an mich als studierende sowie als care-arbeitende Person gestellt werden
- Abgrenzung lernen
- Priorisieren und eigene Prioritäten klar kommunizieren lernen
- Wie können Familienangehörige und Freund*innen bei meiner Herausforderung unterstützend wirken?

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: Mo. 15.05.23, 17.30-19.00 Uhr

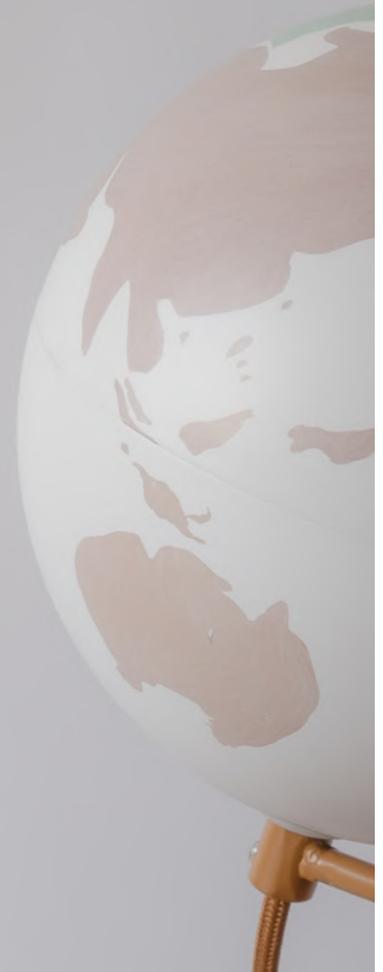
Kosten: 15 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



Programmbereich IV

Sprachen



Programmbereich IV – Sprachen

IV1 Italienisch Grundkurs NEU | Online

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

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

Nach diesem Kurs können Sie:

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

Kursleitung: Gaia Ferrari, Italienischlehrerin u. a. bei DIE NEUE SCHULE in Berlin. Langjährige Erfahrungen im Unterrichten Italienisch als Fremdsprache im Hochschulbereich, B2B und Privatkundenbereich.

Termine: Mi. 19.04. / 26.04. / 03.05. / 10.05. / 17.05. / 24.05. / 31.05. / 07.06.23, jeweils 18.00-19.30 Uhr

(Es müssen alle Termine besucht werden)

Kosten: 65 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



IV 2 Spanisch Grundkurs Online

Spanisch ist Weltsprache mit etwa 559 Millionen Spanischsprechenden weltweit. Das sind mehr als 6 % der Weltbevölkerung – Tendenz steigend. Spanischkenntnisse können also in vielen Regionen der Welt und vielen Kontexten von Bedeutung sein.

Dieser Anfängerkurs ist für alle Studierenden geeignet, die sich für die spanische Sprache und Kultur interessieren und gerne die Grundlagen der Sprache erlernen möchten. Sie benötigen für diesen Kurs keine Vorkenntnisse. Das primäre Ziel des Anfängerkurses besteht darin, einfache Gespräche auf Spanisch zu führen und die ein oder andere Alltagssituation in dieser neu erlernten Fremdsprache meistern zu können. Wir nähern uns dem Spanischen praktisch und interaktiv vor allem durch Sprechen, Lesen und Schreiben, damit das Erlernen einer neuen Sprache Spaß macht. Auch werden Satzbau und Wortschatzübungen integriert.

Nach diesem Kurs können Sie:

- sich begrüßen, sich vorstellen
- Grammatik: u. a. die Verben »sein«, andere Verben,
- Komparativ und Superlativ
- Wortschatz: u. a. die Familie, das Essen, die Reisen, die Farben, die Uhrzeit, Zahlen und Beträge
- einfache Anweisungen befolgen oder geben (etwa eine Wegbeschreibung)
- etwas vorschlagen oder ablehnen
- unterschiedliche spanische Akzente und Kultur

Weitere Themenvorschläge und Wünsche der Teilnehmenden sind immer willkommen.

Kursleitung: Olena Mykytiv – Spanisch-Muttersprachlerin aus Madrid, Spanien – ist Dozentin für Spanisch, Englisch, DaF und Wissenschaftliches Arbeiten u. a. an der BSP und HTW Berlin. Olena Mykytiv hat als Sprachwissenschaftlerin über 10 Jahre Erfahrung in Lehre und Forschung, u. a. an der Universität Complutense in Madrid. Hier absolvierte sie auch ihr Studium, mit Stationen an der Humboldt Universität zu Berlin, der Universität Hamburg und der Universität Gent in Belgien.

Termine: Mo. 17.04. / 24.04. / 08.05. / 15.05. / 22.05. / 05.06. / 12.06. / 19.06. / 26.06. / 03.07.23, jeweils 18.00-19.30 Uhr
(Es müssen alle Termine besucht werden)

Kosten: 65 €

Anmeldung: TraiNex | Ort: Online



Programmbereich IV – Sprachen

IV 3 Mandarin Grundkurs Online

Dieser Mandarin-Workshop ist für Anfänger 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 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 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.

Nach diesem Kurs können Sie:

- sich begrüßen
- sich Vorstellen (Alter, Familie, Arbeit, und Nationalität)
- Aktivitäten vorschlagen und ablehnen
- Zahlen
- Uhrzeit und Datum
- Wegbeschreibung
- im Restaurant kommunizieren
- traditionelle Feste und Chinesische Lieder

Kursleitung: Pei-Ru Lin ist eine Chinesisch (Mandarin) Muttersprachlerin aus der Republik China (Taiwan). Sie ist offiziell qualifiziert Mandarin/ Chinesisch als Zweit-/Fremdsprache zu unterrichten. 2012 hat sie den Master für angewandte Linguistik und Pädagogik in der Republik China (Taiwan) abgeschlossen. 2013 hat sie zudem in London eine Lehrerausbildung für Chinesisch absolviert. Seit 2016 lebt sie in Deutschland und lehrt an der Chinesischen Schule in Berlin und leitet seit Wintersemester 2020 Mandarin Kurse an der BSP/MSB.

Termine: Di. 18.04. / 25.04. / 02.05. / 09.05. / 16.05. / 30.05. / 06.06. / 13.06. / 20.06. / 27.06.23, jeweils 17.00-18.30 Uhr
(Es müssen alle Termine besucht werden)

Kosten: 75 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



IV 4 Sprachtandems NEU

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. Gemeinsam begeben Sie sich auf eine Sprach-Reise.

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, Film 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 Angaben, welche Sprachen Sie sprechen. Wir vermitteln dann gerne Ihr Angebot an passende Partner:innen.



Britta Bolduan und Luisa Meyer

Career Center der BSP Business & Law School – Campus Hamburg

Tel. [+49 30 - 7668375-160/ -663](tel:+49307668375160)

Mobil [+49 170 – 7185751](tel:+491707185751)

careercenter@bsp-campus-hamburg.de

Programmbereich V

Kreativität



V1 Webseitengestaltung mit WordPress Online

Ein gelungener Webauftritt ist für viele Gründer*innen und Selbstständigen ein Muss. Durch die große Vielfalt an Tools und Baukästen ist die Erstellung einer Webseite mittlerweile auch für Anfänger sehr gut machbar. WordPress sticht hierbei besonders durch die enorme Vielfältigkeit und Anpassbarkeit hervor. Nicht ohne Grund verwenden 40 % aller Webseiten WordPress und auch Sie können innerhalb kürzester Zeit dessen Grundlagen erlernen.

Der Schwerpunkt dieses Workshops liegt daher auf dem Kennenlernen von WordPress und dessen Möglichkeiten. In diesem Workshop wird Ihnen das grundlegende Wissen vermittelt, mit dem Sie später eine eigene Webseite selbst erstellen und bearbeiten können.

Im einer späteren Q&A-Session im Juni können aufgekommene Fragen zu Ihren Webseitenprojekten gemeinsam beantwortet werden. Sie benötigen keine Programmierkenntnisse, eine Grundidee für eine eigene Webseite wäre aber wünschenswert.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Einrichten einer Webseite mit WordPress
- Gestalten von eigenen Seiten und Beiträgen
- Sicherheit und Best Practice in WordPress-Systemen
- Auffindbarkeit der Webseite durch Search-Engine-Optimization (SEO)

Kursleitung: Micha Kodalle ist selbstständiger WordPress-Entwickler und Dozent im Bereich Webprogrammierung. An der Technischen Hochschule Brandenburg unterrichtet er verschiedene Module mit dem Fokus auf Frontend Development. Neben der Lehrtätigkeit entwickelt er vor allem Plugins für WordPress und betreut mehrere hundert Webseiten insbesondere im Hinblick auf Performance und optimaler Darstellung für Suchmaschinen.

Termin: Sa. 29.04.23, 10.00-16.00 Uhr und Q&A-Session Sa. 10.06.23, 10.00-12.00 Uhr

Kosten: 55 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



Programmbereich VI
Karriereentwicklung:
Workshops, Beratung und
Coaching



VI 1 Beruf und Berufung – Wie finde ich meine Berufung? Auf der Suche nach meiner beruflichen Zukunft [Online](#)

Eine der größten Fragen unserer Generation ist wohl die nach der richtigen, erfüllenden Berufswahl. Damit verbunden ist vor allem der Prozess, herauszufinden, wie man denn überhaupt zu beruflicher Selbsterfüllung gelangen kann. Das Angebot und die Möglichkeiten für die eigene berufliche Zukunft sind riesig und allzu oft überfordert genau das. Was wir brauchen, um uns in der aktuellen beruflichen Welt zurechtzufinden, ist ein klarer innerer Kompass, der uns leitet. Gemeinsam wollen wir diesen sichtbar machen, indem wir uns intensiv mit den eigenen Werten, Talenten und Interessen auseinandersetzen. Auf Basis dessen erstellen wir eine Mission für die persönliche berufliche Zukunft und schärfen eine Vision, wie diese aussehen soll.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Was ist eine Berufung und wie kann ich diese finden?
- Auseinandersetzung mit persönlichen und individuellen Werten, Talenten und Interessen
- Formulierung der eigenen Mission und Zielen, die die eigene Persönlichkeit widerspiegeln
- Wie finde ich mich in einem Überangebot von beruflichen Möglichkeiten zurecht und verliere den Fokus auf mich selbst nicht?

Kursleitung: Christine Kästel ist studierte klinische Psychologin (M. Sc.) und ausgebildeter systemisch-integrativer Coach und Alumna der MSB. Sie hat ihre Wurzeln in einem handwerklichen Familienunternehmen und kombiniert ihren Hintergrund mit dem klinischen Wissen innerhalb der Psychologie. Ihr Ziel ist es, andere dabei zu unterstützen, den eigenen Lebensweg zu finden und eine Vision zu bekommen, das eigene Leben zu gestalten und sich dabei selbst treu zu bleiben. Aktuell arbeitet Sie in der Personal- und Organisationsentwicklung in einer der größten Lebensmitteleinzelhandelsketten Deutschlands.

Termin: Sa. 03.06.23, 10.00-16.00 Uhr

Kosten: 35 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



Programmbereich VI – Karriereentwicklung:

Workshops, Beratung und Coaching

VI 2 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: Mo. 12.06.23, 17.30-19.00 Uhr

Kostenlos

Teilnehmerzahl begrenzt

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



VI 3 Identitätsfindung – Was Identitätsfindung mit Lebensqualität und Karriere zu tun hat [Online](#)

Wer bin ich? Woher komme ich und wo möchte ich hin? Die Frage nach der eigenen Identität ist fundamental und bestimmt maßgeblich unsere Lebensfreude und die Lebensqualität.

Eine bewusst wahrgenommene Identität gibt uns Halt und lässt gleichzeitig eine gesunde Veränderung zu. Insbesondere mit dem Blick auf die zukünftige Entwicklung der VUCA-Welt, die durch immer schnellere Veränderungen und komplexere Umwelten geprägt ist, dient uns unsere Identität als Kompass und Entscheidungshilfe. Ohne eine wahrgenommene Identität fühlen wir uns in den zahllosen Möglichkeiten der modernen Realität verloren.

Häufig setzen wir uns ein Ziel nach dem anderen, um am Ende festzustellen, dass etwas Entscheidendes fehlt. Dieses Fehlende ist oft das Bewusstsein über die eigene Identität. Sich mit der eigenen Persönlichkeit und Identität auseinandersetzen, heißt, sich dem eigenen Kern bewusst zu werden und zukünftig aus einem Ur-Vertrauen heraus zu denken und zu handeln, das die äußeren Umstände wieder zweitrangig macht. Sind wir uns über unsere Identität bewusst, entfalten wir eine ganz besondere Authentizität, Einzigartigkeit, Ausstrahlung und Aura.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Was ist eigentlich Identität und wie verändert sie sich?
- Welchen Einfluss hat unsere Antwort auf die Frage „Wer bin ich?“
- Trifft unser eigenes Identitäts-Konzept eigentlich zu? Oder sind wir doch anders, als wir sie uns vorgestellt haben?
- Welche Rolle spielt Identität als Fundament unserer Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft?

Kursleitung: Maria Binder, B. Sc. – Wirtschaftspsychologin und Expertin für Persönlichkeitsdiagnostik im Kontext Führungskräfte- und Teamentwicklung, High Performance und Gesundheit.

Termin: Di. 16.05.23, 17.00-20.00 Uhr

Kosten: 20 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



Programmbereich VI – Karriereentwicklung:

Workshops, Beratung und Coaching

VI 4 Gehaltsverhandlungen für Frauen

Online

Gehaltsverhandlungen sind gar nicht so einfach. 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, welche Schritte sollte man vor einer Gehaltsverhandlung planen und was gibt es für Tipps und Tricks?

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Planung der verschiedenen Schritte vor einer Gehaltsverhandlung
- Verhandlungsstrategien von Gehalt bei Praktika, Jobeinstieg und Jobaufstieg
- Kommunikationstaktiken bei Verhandlungen, wie z. B. Umgang mit »Totschlag Argumenten«

Kursleitung: Rona van der Zander ist Unternehmerin, Dozentin, TEDx-Speakerin und Mitgründerin von den Berliner Start-ups GrowbeYOUnd & si:cross. 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 im Bereich ‚Zukunft der Arbeit‘. Sie ist die Gründerin von GrowbeYOUnd, einer Agentur, die Universitäten und Unternehmen dabei unterstützt Zukunftsfähigkeit aufzubauen.

Termin: Mo. 22.05.23, 17.00-19.00 Uhr

Kosten: 20 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



VI 5 Beratung zu Bewerbungsunterlagen

Einzelberatung | Online

Bei einem individuellen Beratungstermin prüfen wir gemeinsam:

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

Wir unterstützen Sie ebenfalls bei folgenden Fragen gern:

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

Bitte vereinbaren Sie hierzu einen individuellen Termin via E-Mail

careercenter@bsp-campus-hamburg.de

oder melden Sie sich gerne über TraiNex unter »Bewerbungsberatung« an. Es handelt sich um Einzelberatungstermine.

Die Beratung ist kostenlos.

VI 6 Persönliches Karrierecoaching

Einzelberatung | Online

Im Karriere Coaching sehen wir uns Ihre Karrierewünsche und Perspektiven genauer an:

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

Bitte vereinbaren Sie hierzu einen individuellen Termin oder melden Sie sich gerne über TraiNex unter »Karriere Coaching« an.

Es handelt sich um Einzelberatungstermine.

Die Beratung ist kostenlos.

Programmbereich VI – Karriereentwicklung:

Workshops, Beratung und Coaching

VI 7 Personal Coaching Einzelberatung | Online

»Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.« – Albert Einstein

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

Als systemischer Personal- und Business Coach begleite ich Sie gerne. Bitte vereinbaren Sie hierzu einen individuellen Termin oder melden Sie sich gerne über TraiNex unter »Personal Coaching« an.

Es handelt sich um Einzelberatungstermine.

Die Beratung ist kostenlos.

VI 8 Individuelle Orientierungsberatung Einzelberatung | Online

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

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

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

Bitte vereinbaren Sie hierzu einen individuellen Termin oder melden Sie sich gerne über TraiNex unter »Orientierungsberatung« an.

Es handelt sich um Einzelberatungstermine. **Die Beratung ist kostenlos.**



Britt Bolduan
Career Center BSP Campus Hamburg
Mail: britt.bolduan@bsp-campus-hamburg.de
Telefon: +49 (0)30 766 837 5-160

Programmbereich VII

Vorträge und Gesprächsformate



Programmbereich VII – Vorträge und

Gesprächsformate

VII 1 Entscheidungen treffen – Auf den Bauch hören oder den Kopf einschalten? Wie wir besser entscheiden!

Vortrag | Online

Du musst nur auf deinen Bauch hören! Boah, warum hast du nicht den Kopf eingeschaltet?! Vielen Entscheidungen scheinen echt schwer, dabei entscheiden wir oft ganz einfach – 20.000 Entscheidungen treffen wir am Tag und trotzdem gibt es viele, die wir vor uns herschieben, aufschieben oder uns im Gegenteil im Nachhinein ärgern, warum wir uns so vorschnell entschieden haben.

In diesem interaktiven Vortrag geht es darum, wie wir besser entscheiden. Dazu gehört auch, wann wir auf den Bauch, wann wir auf den Kopf, wann wir auf unsere Freundinnen und Freunde hören sollten – und wann auf uns.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Wie wir uns selbst dabei hindern, langfristig gute Entscheidungen zu treffen
- Wie Bauch und Kopf bei Entscheidungen besser zusammenspielen
- Wie wir Risiko und Verlust bewerten
- Wie Gedanken wandern dabei hilft, besser zu entscheiden

Referent: Mathias Hamann hat Teams von 120 Menschen geführt, mehrere Pilotprojekte mit Millionenbudget erfolgreich aufgebaut und musste dabei immer wieder schwierige Entscheidungen treffen. Als Coach begleitet er unterschiedliche Klientinnen und Klienten auf ihrem neuen Weg, als Konsument hat er aber auch schon oft das Falsche gekauft oder vom Richtigen zu viel.

Termin: Mo. 24.04.23, 17.30-19.00 Uhr

Kostenlos

Teilnehmerzahl begrenzt

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



VII 2 Arbeitsrecht – Einführung in die Grundlagen des Arbeitsrechts [Vortrag | Online](#)

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

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

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

Folgende Inhalte werden vermittelt:

Individualarbeitsrecht

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

Kollektivarbeitsrecht

- Betriebsrat
- Tarifverträge

Sozialversicherungsrecht

- Freelancer:innen/freie Mitarbeiter:innen

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

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

Termin: Di. 23.05.23, 17.00-18.30 Uhr

Kostenlos

Teilnehmerzahl begrenzt

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



Programmbereich VII – Vorträge und Gesprächsformate

Alle Termine werden während
des Semesters bekannt gegeben

VII 3 Einkommenssteuer – 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 sollten? Dann sind Sie in diesem Workshop richtig. Wir gehen mit Ihnen auf alle wichtigen Grundlagen der ersten Steuererklärung ein und nehmen besonderen Bezug auf Ihre Möglichkeiten als Studierende.

Referent: Johannes Ebner, Steuerberater-Kanzlei Fehsenfeld Partnerschaft mbB

Termin: Di. 20.06.23, 17.00-18.30 Uhr

Kostenlos

Teilnehmerzahl begrenzt

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



VII 4 Salon Karrierewege

In unserem Format Salon Karrierewege werden interessante Karrieren aufgezeigt. Alumni, Professionals, Coaches, Berater & Gründer sowie weitere spannende Persönlichkeiten werden von Studierenden der BSP vor Publikum interviewt und stehen so Rede und Antwort zu ihrem Werdegang und ihrem Blick auf die Arbeitswelt von heute.

VII 5 Alumni Talk

Wir starten das neue Format Alumni Talk. Das Format lädt Alumni ein zu einem Talk mit Studierenden ein. Studierende haben die Möglichkeit direkt Alumni kennen zu lernen und Fragen zu stellen und natürlich zu Netzwerken.

VII 6 Was macht eigentlich ... NEU | Online

Regelmäßig lädt das Career Center Unternehmen, Agenturen, KMUs, Startups, Großunternehmen in die BSP ein.

In diesem Format geht es um den Blick hinter die Kulissen großer Unternehmen und die Werdegänge Ihrer Vertreter:innen. Auch soll dieses Format Ihnen die Möglichkeit geben, direkten Kontakt mit den jeweiligen Gästen aufnehmen und Fragen stellen zu können.

VII 7 Triff dich mit ...

In unserem Format »Triff dich mit ...« hast Du die Möglichkeit, Dich zu einem Speed-Interview mit Unternehmen an der BSP zu treffen und Dich direkt um eine Werkstudierendenstelle oder einen Direkteinstieg zu bewerben.

» Die Termine werden während des Semesters bekannt gegeben.

Teilnahme- und Geschäftsbedingungen

Die BSP Campus Hamburg 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 BSP Campus Hamburg zu vertretende Gründe kurzfristig abgesagt werden müssen, entsteht den angemeldeten Studierenden nur ein Anspruch auf Rückerstattung bereits gezahlter Kursgebühren. Weitergehende Schadensersatzansprüche sind auch dann ausgeschlossen, wenn den angemeldeten Personen bereits weitere Kosten, z.B. Buchung einer Unterkunft, Anreise o. ä. entstanden sind.



Ihre Ansprechpartnerinnen bei Fragen rund um das Programm:

Britt Bolduan und Luisa Meyer
BSP Campus Hamburg Career Center

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

Telefon: **030 766 837 5 - 160 / -663**
Mobil: **0170 - 718 57 51**

careercenter@bsp-campus-hamburg.de
www.bsp-campus-hamburg.de



Kontakt

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



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