



Kursprogramm Wintersemester 2023/24

bsp-campus-hamburg.de

Liebe Studierende,

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

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

Wir denken Karriere, Beruf und Berufung ganzheitlich. Dies spiegelt sich auch in den 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 – von Netzwerken bis Schlagfertigkeit – zu erweitern. Zusätzlich bietet Ihnen dieser Programmbereich ein individuelles Beratungs- und Coachingangebot sowie Workshops und Vorträge rund um Ihre berufliche Zukunft und Karriereentwicklung.

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

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

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

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

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

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen und wünschen Ihnen ein spannendes und lehrreiches Semester an der BSP Campus Hamburg.

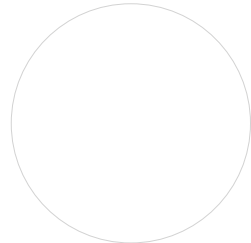
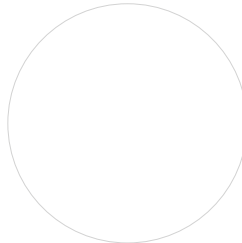
Mit herzlichen Grüßen

Britt Bolduan und Luisa Meyer

Career Center BSP Business & Law School – Campus Hamburg

Tel.: +49 30 – 766 83 75 -160 / -663

Mobil: +49 170 – 718 57 51





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

Wie bekomme ich einen Platz im Workshop?

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

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

Wie kann ich mich für einen Kurs anmelden?

1. Sie melden sich online über TraiNex (auf der Startseite im Bereich »Anmeldungen«) für den gewünschten Workshop oder die gewünschten Workshops an. Die Anmeldungen sind vom 25.09.2023 bis 15.10.2023 für Sie geöffnet.
2. Ab dem 16.10.2023 erhalten Sie eine Bestätigungsmail mit einer Zahlungsaufforderung für kostenpflichtige Workshops. Für kostenlose Workshops erhalten Sie ebenfalls eine Bestätigungsmail.
3. Sie bezahlen die Kursgebühr fristgerecht und erhalten weitere Informationen zu Ihren gebuchten Workshops.

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

Wie kann ich mich von einem Workshop abmelden?

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

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

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

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

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

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

Gibt es eine Warteliste?

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

Bitte schreiben Sie hierfür eine Mail an careercenter@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.

Teilnahme- und Geschäftsbedingungen

Die BSP 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 zu vertretenden Gründen kurzfristig abgesagt werden müssen, entsteht bei den angemeldeten Studierenden nur ein Anspruch auf Rückerstattung bereits gezahlter Kursgebühren.

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

Programmbereiche der BSP

Programmbereich I – Sozial- und Schlüsselkompetenzen

I 1	Rhetorik Präsenz	09
I 2	Fokus und Konzentration NEU Online	10
I 3	Verhandeln Online	11
I 4	Umgang mit Konflikten NEU Online	12
I 5	Netzwerken schon im Studium Online	14
I 6	Charisma Online	15
I 7	Schwierige Gespräche führen Online	16
I 8	Wie gesund es ist, bewusst NEIN zu sagen Online	17
I 9	Schlagfertigkeit Online	18
I 10	Gewaltfreie Kommunikation Vortrag Online	19
I 11	LinkedIn-Workshop NEU Online	20
I 12	Gehaltsverhandlungen für Frauen Online	21
I 13	Gehaltsverhandlungen für Jobeinsteiger:innen NEU Online ...	22
I 14	Beruf und Berufung Online	23
I 15	Internationales Bewerbungstraining – International Application Training NEU Online	24
I 16	Der Bewerbungsprozess Vortrag Online	25
I 17	Beratung zu Bewerbungsunterlagen Einzelberatung Online	26
I 18	Karrierecoaching Einzelberatung Online	26
I 19	Personal Coaching Einzelberatung Online	27
I 20	Individuelle Orientierungsberatung Einzelberatung Online	27

Programmbereich II – Fach- und Methodenkompetenzen

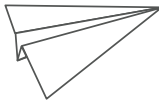
II 1	SPSS – Basis Präsenz	29
II 2	SPSS – Fortgeschritten Präsenz	29
II 3	Excel – Basis Online	30
II 4	Excel – Fortgeschritten Online	30
II 5	R&R Studio – Basis Online	31
II 6	R&R Studio – Fortgeschritten – Fokus Datenanalyse NEU Online	31
II 7	R&R Studio – Fortgeschritten – Fokus Coding NEU Online	31
II 8	Wie finde ich eine gute Idee? Die Basis für jede Bachelorarbeit NEU Online	32
II 9	Word MS Office Online	33
II 10	EndNote Online	34
II 11	Unipark Online	34
II 12	Literaturrecherche & Orientierung in der (virtuellen) Bibliothek Online	35
II 13	Bachelorarbeit – Wie fange ich an? Präsenz	35
II 14	Arbeitsrecht Vortrag Online	36
II 15	Einkommenssteuer Vortrag Online	37

Programmbereich III – Sprachkompetenzen

III 1	Italienisch Grundkurs A1.1 Online	39
III 2	Spanisch Grundkurs A1.1 Online	40
III 3	Spanisch Fortgeschritten A1.2 NEU Online	41
III 4	Mandarin Grundkurs A1 Online	42
III 5	Mandarin Fortgeschritten A2.1 NEU Online	43
III 6	Sprachtandem NEU Online	44

Programmbereich IV – Selbst- und Zeitmanagementkompetenzen

IV 1	Lernstrategien & Zeitmanagement Online	46
IV 2	Selbstvertrauen Online	48
IV 3	Identitätsfindung Online	49
IV 4	Gesunde Ernährung Online	50
IV 5	Vereinbarkeit von Familie, Studium & Beruf Online	52
IV 6	Welcher Persönlichkeitstyp bin ich? Online	53
IV 7	Selbstverteidigung und Selbstbehauptung – Basis Präsenz	54
IV 8	Selbstverteidigung und Selbstbehauptung – Aufbau NEU Präsenz	55
IV 9	MBSR-Kurs Online	56
IV 10	Achtsamkeit als Allheilmittel? NEU Vortrag Online	58



**JETZT ONLINE
ANMELDEN**

Anmeldeschluss für alle
Kurse ist der 15.10.2023

Programmbereich I

Sozial- und Schlüsselkompetenzen



11 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 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.

Was Sie mitnehmen aus dem Workshop:

» 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:innen 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 seit sehr vielen Jahren Berufseinsteigerinnen in Rhetorik.

Termin: Fr. 19.01.2024, 10.00-16.00 Uhr

Kosten: 35 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: MSH/BSP Campus Hamburg



Programmbereich I – Sozial- und Schlüsselkompetenzen

I 2 Fokus und Konzentration – Konzentrierter, gelassener und zielstrebig in fünf Schritten [NEU](#) | [Online](#)

Sie haben sich vorgenommen, den gesamten Tag konzentriert zu lernen und wurden ständig abgelenkt oder haben die Zeit sinnlos verstreichen lassen? Vielleicht stresst Sie dies und Sie haben dann ein schlechtes Gewissen oder Sie ärgern sich über sich selbst?

Haben Sie schon mal den ganzen Tag fokussiert und effizient gearbeitet? Wie war das für Sie? Erfüllend und zufriedenstellend vielleicht?

Fokussiert und konzentriert zu arbeiten, hat einige Vorteile. Sie fühlen sich besser, ausgeglichener und zufriedener. Deshalb haben Wissenschaftler:innen weltweit Aufmerksamkeitstrainings erforscht und positive Effekte auf unser Gehirn und Gemüt identifiziert. In diesem Seminar lernen Sie praktische Tipps und theoretische Hintergründe, um fokussierter zu sein.

Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

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

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Wie können Sie sich besser fokussieren und konzentrieren?
- Was ist der Flow-Zustand und wie begünstigen Sie diesen?
- Wie hängt Fokus mit Glück und Zufriedenheit zusammen?
- Was lenkt Sie ab?
- Was gibt Ihnen Energie, um sich besser zu konzentrieren?
- Welche sind Ihre Prioritäten, die Sie nicht aus dem Fokus verlieren möchten?

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

Termin: Fr. 08.12.2023, 10.00-16.00 Uhr

Kosten: 35 €

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.

Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

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

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

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

Termin: Fr. 24.11.2023, 10.00-16.00 Uhr

Kosten: 35 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



Programmbereich I – Sozial- und Schlüsselkompetenzen

I 4 Umgang mit Konflikten – Konflikte erkennen, Konflikte nutzbar machen, Konflikte lösen [Online](#) | NEU

Welche Arten von Konflikten gibt es eigentlich? Was können die Ursachen dieser Konflikte sein? Was passiert, wenn Konflikte eskalieren? Welche verschiedenen Konfliktstile gibt es und welcher ist mein präferierter? Welche Rolle spielen dabei Werte, Gefühle, Bedürfnisse, Stärken, Wahrnehmungen und Kommunikation? Und welche verschiedenen Persönlichkeitsmerkmale gibt es bei den am Konflikt Beteiligten? Wie kann ich meine eigene Konfliktfähigkeit stärken? Welche Basiskompetenzen braucht es dafür? Wie kann ich Konflikten vorbeugen, aufkeimende Konflikte früh erkennen und sie sogar nutzbar machen? Und wie kann ich u.a. durch Mediation oder Moderation Konflikte auflösen?

Konfliktpotentiale gibt es überall dort, wo Menschen aufeinandertreffen. In diesem 6-stündigen Workshop beleuchten wir Ursachen von Reibungspunkten, wie man sich Konflikte zu Nutze machen, sie auflösen und ihnen vorbeugen kann.

Was Sie mitnehmen aus dem Workshop:

- » Sie reflektieren Ihre eigene Persönlichkeit in Bezug auf Konflikte
- » Sie erkennen Ihre persönlichen Triggerpunkte
- » Sie gewinnen Impulse für eine wertschätzende und motivierende Gesprächsführung
- » Sie erhalten Anregungen, wie Sie mit unterschiedlichen Persönlichkeiten stimmig kommunizieren können
- » Sie erlernen Ansätze von Methoden zur Vorbeugung, Früherkennung, Nutzbarmachung und Lösung von Konflikten

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Konflikttheorie: Konfliktarten, Konfliktstufen, Konfliktstile
- Kommunikations- und Wahrnehmungstheorie: 4-Seitenmodell, Eisbergmodell, Konstruktivismus
- Gewaltfreie Kommunikation
- Persolog Persönlichkeitsmodell
- Mediation

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: Sa. 25.11.2023, 10.00-16.00 Uhr

Kosten: 35 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



Programmbereich I – Sozial- und Schlüsselkompetenzen

I 5 Netzwerken schon im Studium – Klar, das geht. Und wie?! [Online](#)

Netzwerken, das geht doch erst im Job. Was soll ich im Studium schon machen? Da interessiert sich doch niemand für mich...

Netzwerken können wir schon im Studium anfangen. Ja, wir können sogar bei Null starten. Wie das geht, wie das alle lernen können, darum geht es in diesem Workshop. Wir proben praktische Tricks für besseres Netzwerken – online und in Präsenz. Wir gehen strategisch ans Netzwerken und zeigen, wie und wo wir schon im Studium ganz einfach loslegen können.

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

Was Sie mitnehmen aus dem Workshop:

- » Wie Sie jetzt schon im Studium Ihr Netzwerk knüpfen und erweitern. In Ihrem Stil.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

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

Termin: Fr. 27.10.2023, 10.00-16.00 Uhr

Kosten: 35 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



I 6 Charisma – Was für eine Persönlichkeit! Über Charisma und erfolgreiche Außenwirkung [Online](#)

Was ist das Geheimnis erfolgreicher Menschen? Persönlichkeit! Aber was macht eigentlich eine ‚besondere Persönlichkeit‘ aus? In diesem Workshop lüften wir das Geheimnis rund um »Charisma«.

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

Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

» Wie Sie selbst erfolgreich an Ihrem Charisma arbeiten können.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

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

Termin: Di. 28.11.2023, 18.00-20.00 Uhr

Kosten: 20 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



Programmbereich I – Sozial- und Schlüsselkompetenzen

I 7 Schwierige Gespräche führen – Handwerkszeug für kommunikative Herausforderungen [Online](#)

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

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

Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

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

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Das Gegenüber einschätzen
- Kommunikation planen: die eigenen Ziele kennen
- Die eigenen Reaktionsmuster kennen
- Vorbereitet sein: Gesprächsstrategie entwickeln
- Gespräche konstruktiv führen
- Flexibel reagieren: von einfühlsam bis 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: Sa. 18.11.2023, 10.00-16.00 Uhr

Kosten: 35 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



I 8 Wie gesund es ist, bewusst NEIN zu sagen [Online](#)

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

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

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

Was Sie mitnehmen aus dem Workshop:

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

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

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

Termin: Mo. 04.12.2023, 17.30-19.30 Uhr

Kosten: 20 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



Programmbereich I – Sozial- und Schlüsselkompetenzen

I 9 Schlagfertigkeit für jede Gelegenheit – Geschickt und witzig statt aggressiv oder schüchtern **Präsenz**

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

Wir finden in diesem Workshop eine Antwort. Oder sogar mehrere, denn wir besteigen die sieben Stufen der Schlagfertigkeit. Mit Beispielen und in Übungen werden wir konkret und trainieren, wie wir mal witzig, mal empathisch, mal überraschend oder eben auch deutlich auftreten. Außerdem analysieren wir Kommunikationssituationen und wenden alle Inhalte gleich an. Das wird nicht nur praktisch, sondern auch lustig: Versprochen!

Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

» Wie bewusster und geschickter in herausfordernden Situationen reagieren.

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

Referent: 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. 20.01.2024, 10.00-16.00 Uhr

Kosten: 35 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: MSH/BSP Campus Hamburg



I 10 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 aus dem Workshop mitnehmen:

- » 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

Referent: Mathias Hamann hat mehrere Pilotprojekte im sozialen Bereich erfolgreich geleitet, dabei Teams aufgebaut und innerhalb seiner Teams aber auch mit Politik und Umfeld konstruktiv Schwierigkeiten gelöst. Als Coach begleitet er unterschiedliche Klient:innen in Konfliktsituationen und gibt als Trainer Seminare für Unternehmen und Behörden zu Kommunikation in Konflikten.

Termin: Mo. 11.12.2023, 17.00-18.30 Uhr

Kosten: kostenlos | Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



Programmbereich I – Sozial- und Schlüsselkompetenzen

I 11 LinkedIn-Workshop

– So überzeugen Sie jeden Arbeitgeber **NEU** | 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 Netzwerke wie LinkedIn anzusprechen und zu binden.

Wie kann ich mein Profil in dieser frühen Lebenslauf-Phase attraktiv für Arbeitgeber gestalten? Auf was kommt es an?

In diesem Workshop lernen Teilnehmer:innen, wie man LinkedIn am besten nutzt, um die eigene Marke aufzubauen und die eigene Karriere schon während der Zeit an der Hochschule und danach richtig zu starten.

Was Sie mitnehmen aus dem Workshop:

- » 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 Arbeitgeber:innen 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 und Durchführung von Workshops, Trainings und Weiterbildungskonzepten für Studierende und Unternehmen.

Termin: Mo. 23.10.2023, 17.00-19.30 Uhr

Kosten: 20 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



I 12 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 und 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 'Totschlag Argumenten'

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 und Kommunikation gearbeitet. Rona van der Zander ist Dozentin an verschiedenen Universitäten in Deutschland, Frankreich, England und den USA rund um Themen von ‚Zukunft der Arbeit‘. In Workshops und Coachings hilft sie (jungen) Menschen Zukunftsfähigkeiten aufzubauen.

Termin: Mi. 29.11.2023, 18.00-20.00 Uhr

Kosten: 20 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



Programmbereich I – Sozial- und Schlüsselkompetenzen

I13 Gehaltsverhandlungen für Jobeinsteiger:innen

NEU | Online

Gehaltsverhandlungen sind gar nicht so einfach. Gerade zum Karrierestart fragt man sich oft: Was kann ich eigentlich alles verhandeln? Und wie gehe ich dabei am besten vor?

In diesem Workshop lernen Studierende verschiedene Techniken zur (Gehalts-)Verhandlung.

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 'Totschlag Argumenten'

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 van der Zander ist Dozentin an verschiedenen Universitäten in Deutschland, Frankreich, England und den USA rund um Themen von ‚Zukunft der Arbeit‘. In Workshops und Coachings hilft sie (jungen) Menschen Zukunftsfähigkeiten aufzubauen.

Termin: Di. 09.01.2024, 18.00-20.00 Uhr

Kosten: 20 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



I 14 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 Selbstverwirklichung 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.

Was Sie mitnehmen aus dem Workshop:

» Sie lernen, wie Sie immer wieder den Fokus auf Ihre inneren Werte und Talente legen, die ein wichtiger Wegweiser sind.

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. Aktuell arbeitet Sie in der Personal- und Organisationsentwicklung in einer der größten Lebensmitteleinzelhandelsketten Deutschlands.

Termin: Fr. 26.01.2024, 10.00-16.00 Uhr

Kosten: 35 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



Programmbereich I – Sozial- und Schlüsselkompetenzen

I15 International Application Training – Learn how to start a global career and how to prepare the perfect CV and cover letter for international applications [NEU | Online](#)

The job market is becoming more and more international - what are the opportunities, prerequisites and how do you best get started? The focus of this workshop is on creating application documents for the global job market (CV and Cover Letter). We will also look at (online) communication, personal branding and global networking. To this end, this workshop offers insights, practical advice and tips and tricks on how to make a successful international career start.

Was Sie mitnehmen aus dem Workshop:

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

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

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

Termin: Di. 12.12.2023, 18.00-20.00 Uhr

Kosten: 20 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



I 16 Der Bewerbungsprozess

Vortrag | Online

Zum Thema Bewerben gibt es fast so viel Literatur wie zum Thema Steuererklärung und es dürfte auch ähnlich beliebt sein. Dieser Vortrag beleuchtet in komprimierter Form die schimmernden Trends, aber auch die dunklen Ecken der Bewerbungspraxis.

Was gehört in eine individuelle und aussagekräftige Bewerbung? Wie gehe ich mit den vermeintlich unpassenden Stellen meiner Biographie um? Was ist der beste Weg, meine Traumstelle zu finden? Der Vortrag gibt Orientierung in diesen und vielen weiteren Fragen.

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

Termin: Mi. 24.01.2024, 17.30-19.00 Uhr

Kosten: kostenlos | Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



Programmbereich I – Sozial- und Schlüsselkompetenzen

I 17 Beratung zu Bewerbungsunterlagen Einzelberatung | Online

Bei einem individuellen Beratungstermin prüfen wir gemeinsam:

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

Wir unterstützen Sie ebenfalls gern bei folgenden Fragen:

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

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



I 18 Karrierecoaching Einzelberatung | Online

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

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

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

Britt Bolduan
BSP Campus Hamburg Career Center

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

I 19 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.



I 20 Individuelle Orientierungsberatung

Einzelberatung | Online

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

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

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

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

Britt Bolduan
BSP Campus Hamburg Career Center

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

Programmbereich II

Fach- und Methodenkompetenzen



II 1-2 SPSS Präsenz

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 1 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 2 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 der MSH

Termine:

Basis: Fr. 10.11.2023, 17.00-20.00 Uhr

Fortgeschritten: Fr. 17.11.2023, 17.00-20.00 Uhr

Es handelt sich um Einzeltermine.

Kosten: 25 € je Kurs

Anmeldung: TraiNex

Ort: MSH/BSP Campus Hamburg



Programmbereich II – Fach- und Methodenkompetenzen

II 3-4 Excel Online

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 ein.

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.

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

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. 24.10.2023 oder Mo. 30.10.2023, jeweils 17.00-20.00 Uhr

Fortgeschritten: Di. 31.10.2023, 17.00-20.00 Uhr

Es handelt sich um Einzeltermine.

Kosten: 25 € je Kurs

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



II 5-7 R & R-Studio Online

Entdecken Sie R – die Open-Source-Programmiersprache, die in immer mehr Kontexten Verwendung findet. Im Basiskurs lernen Sie die Grundlagen von R kennen. Der fortgeschrittene Datenkurs vermittelt Ihnen Fähigkeiten in Tidyverse, deskriptiver Statistik und Hypothesentests. Im fortgeschrittenen Codingkurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse in Schleifen-Programmierung, IF-Else-Anwendungen und dem Erstellen eigener Funktionen. Profitieren Sie vom vermehrten Einsatz von R in diversen (beruflichen) Kontexten und erweitern Sie Ihre Methodenskills.

II 5 Basis

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

II 6 Fortgeschritten – Fokus Datenanalyse

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

II 7 Fortgeschritten – Fokus Coding

- If-Else-Anweisungen
- Schleifen Programmierung
- Eigene Funktionen schreiben

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

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: Mo. 08.01.2024, 17.00-20.00 Uhr

Fortgeschritten – Fokus Datenanalyse: Mo. 15.01.2024, 17.00-20.00 Uhr

Fortgeschritten – Fokus Coding: Di. 16.01.2024, 17.00-20.00 Uhr

Es handelt sich um Einzeltermine.

Kosten: 25 € je Kurs

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



Programmbereich II – Fach- und Methodenkompetenzen

II 8 Wie finde ich eine gute Idee?

Die Basis für jede Bachelorarbeit [NEU | Online](#)

Lernen Sie Methoden zur Ideenentwicklung kennen und wenden Sie diese am Beispiel Ihrer Bachelorarbeit an!

Ideen sind das Gold unserer Zukunft. Ideen bringen Menschen, Marken und Organisationen nach vorne. Doch wie finde ich die richtige Idee? Woher weiß ich, ob eine Idee gut ist? Wie lässt sich eine Idee operationalisieren? Fragen über Fragen.

Wir stellen Ihnen nicht nur die wichtigsten Methoden zur Ideenfindung vor, sondern erarbeiten mit Hilfe dieser Methoden kollaborativ eine erste Idee für Ihre Abschlussarbeit.

Was Sie mitnehmen aus dem Workshop:

» Wie Sie eine erste Idee für das Thema Ihrer Bachelorarbeit finden.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Theoretische und praktische Einblicke in den Effectuation-Ansatz
- Anwendung unterschiedlicher Brainstorming-Methoden
- Generierung erster Ideen für den thematischen Schwerpunkt Ihrer Arbeit
- Formulierung potenzieller Fragestellungen

Termin: Fr. 17.11.2023, 10.00-16.00 Uhr

Kosten: 25 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



Kursleitung:

Hanna Blümel hat 2020 ihren Bachelorabschluss im Studiengang Wirtschaftspsychologie an der BSP Business & Law School in Berlin gemacht und absolvierte 2022 ihr Masterstudium mit Schwerpunkt Personal- und Organisationspsychologie. Seit 2019 arbeitet sie in der Strategieberatung sasserathNOW. Als Senior Consultant hilft sie Marken, Menschen und Organisationen, ihre Einzigartigkeit wirksam zu machen.

Anouk Dublies studierte an der BSP Business & Law School im Bachelor und im Master Wirtschaftspsychologie mit Schwerpunkt Personal- und Organisationspsychologie und absolvierte während dieser Zeit ihre systemische Coachinausbildung. Nach ihrem Bachelorstudium und während des Masterstudiums sammelte sie Erfahrung im Bereich HR in verschiedenen Unternehmen. Seit 2022 arbeitet sie bei der Strategieberatung sasserathNOW als Junior Consultant und berät zusammen mit Hanna Unternehmen in den Bereichen Marke, Transformation und Innovation.

II 9 Word MS Office – Tricks für wissenschaftliche Arbeiten [Online](#)

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

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

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

Kursleitung: Celine Neeser,
Bibliothekarin der BSP Campus Hamburg

Termin: Do. 16.11.2023, 17.15-19.15 Uhr

Kosten: 15 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



Programmbereich II – Fach- und Methodenkompetenzen

II 10 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: Di. 14.11.2023, 17:15-18:15 Uhr

Kosten: 10 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



II 11 Unipark – Einstieg in das Umfragetool [Online](#)

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

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

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

Kursleitung: Celine Neeser,
Bibliothekarin der BSP Campus Hamburg

Termin: Mo. 27.11.2023, 17:15-18:45 Uhr

Kosten: 15 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



II 12 Literaturrecherche und Orientierung in der (virtuellen) Bibliothek Online

Für Haus-, Bachelor- bzw. Masterarbeit 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.

Kursleitung: Katrin Wieckhorst,
Bibliothekarin der BSP Campus Hamburg

Termin: Do. 13.11.2023, 17.15-18.45 Uhr

Kosten: 15 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



II 13 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.

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. 11.01.2024, 17.15-18.15 Uhr

Kosten: 10 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: MSH/BSP Campus Hamburg



Programmbereich II – Fach- und Methodenkompetenzen

II 14 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. 07.11.2023, 17.00-18.30 Uhr

Kosten: kostenlos | Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



II 15 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. 17.01.2024, 17.00-18.30 Uhr

Kosten: kostenlos | Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



Programmbereich III

Sprachkompetenzen



III 1 Italienisch Grundkurs A1.1 Online

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

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

Was Sie mitnehmen aus diesem Workshop:

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

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

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

Termine: Mi. 25.10.2023, 01.11.2023, 08.11.2023, 15.11.2023, 22.11.2023, 29.11.2023, 06.12.2023, 13.12.2023, 10.01.2024, 17.01.2024, jeweils 18.00-19.30 Uhr
Es müssen alle Termine besucht werden.

Kosten: 65 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



Programmbereich III – Sprachkompetenzen

III 2-3 Spanisch Online

Sei es für den Urlaub in Spanien, für den Salsa-Kurs auf Kuba, die Feldforschung in Chile, das Auslandssemester 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.

Spanisch ist eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt. Es ist nicht nur Amtssprache in Spanien und in fast allen Ländern Lateinamerikas, sondern auch die zweitgrößte Sprache der USA. Spanisch ist allgegenwärtig in Musik, Film und Fernsehen, in internationalen Beziehungen und Wirtschaftskooperationen sowie in Literatur und Politik. Spanisch lernen heißt die Welt kennenlernen.

Dies ist ein praktischer Kurs, bei dem ab der ersten Sitzung Spanisch gesprochen wird. Durch Kommunikationsübungen, anschaulich erklärte Grammatik und Simulationen haben die Teilnehmer:innen die Möglichkeit, die neue Sprache interaktiv zu lernen und zu üben.

Was Sie mitnehmen aus dem Kurs:

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

III 2 Spanisch Grundkurs A1.1

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 (Lektion 1-5).

III 3 Spanisch Fortgeschritten A1.2 NEU

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

Kommunikation:

- In einem Restaurant bestellen
- In einem Hotel ein Zimmer buchen
- Einen Weg und eine Stadt beschreiben
- Einen Urlaub organisieren
- In der Vergangenheit sprechen
- Die Zahlen bis 1 000 000
- Das freie Sprechen und Verständnis komplizierterer Texte wird geübt und vertieft

Grammatik:

- Die unregelmäßigen Verben im Präsens
- Das Perfekt
- Akkusativ-Pronomen
- Dativ-Verben und Dativ-Pronomen
- Der Gebrauch der Präpositionen

In diesem Kurs arbeiten Sie mit dem Lehrbuch "Con Gusto Nuevo A1" von Klett (ab Lektion 5).

Kursleitung: Eduardo Francisco Castro Narváez ist Spanisch-Muttersprachler aus Quito – Ecuador, Gründer und Leiter der TÚ TAMBIÉN Sprachschule in Berlin. Er ist als Privat-Dozent für Spanisch als Fremdsprache und Interkulturelle Kommunikation und als Autor für das ECOS-Magazin tätig, außerdem ist er offizieller DELE-Prüfer (Diploma de Español como Lengua Extranjera). Eduardo Francisco Castro Narváez hat einen Bachelor in Politikwissenschaft (Freie Universität Berlin), einen Master in Politikwissenschaft und Soziologie mit Schwerpunkt Lateinamerika (Philipps-Universität Marburg) und absolvierte ein Masterstudium in Lateinamerikanistik.

Termine für Grundkurs A1.1: Mo. 06.11.2023, 13.11.2023, 20.11.2023, 27.11.2023, 04.12.2023, 11.12.2023, 08.01.2024, 15.01.2024, 22.01.2024, 29.01.2024, jeweils 18.00-19.30 Uhr
Es müssen alle Termine besucht werden.

Termine für Fortgeschritten A1.2: Mi. 08.11.2023, 15.11.2023, 22.11.2023, 29.11.2023, 06.12.2023, 13.12.2023, 10.01.2024, 17.01.2024, 24.01.2024, 31.01.2024, jeweils 18.00-19.30 Uhr
Es müssen alle Termine besucht werden.

Kosten: 65 € je Kurs

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



Programmbereich III – Sprachkompetenzen

III 4-5 Mandarin Online

III 4 Mandarin Grundkurs A1

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
- Sich vorstellen (Alter, Familie, Arbeit, und Nationalität)
- Aktivitäten vorschlagen und ablehnen
- Zahlen
- Uhrzeit und Datum
- Wegbeschreibung
- Im Restaurant kommunizieren
- Traditionelle Feste und chinesische Lieder



III 5 Mandarin Fortgeschritten A2.1 **NEU**

Dieser Mandarin-Kurs richtet sich an Student:innen, die Mandarin 1 abgeschlossen haben oder bereits vergleichbare Vorkenntnisse haben (A1) und ihr Wissen über die chinesische Sprache und Kultur vertiefen möchten. Ziel des Kurses ist es, Gespräche über alltägliche Themen auf Mandarin zu führen (Niveau HSK2/ A2.1) und sich dabei über nützliche Informationen austauschen zu können. Im Unterricht lernen die Student:innen somit mit alltäglichen und beruflichen Situationen umzugehen und die dafür notwendige Grammatik, Pinyin und weitere chinesische Schriftzeichen.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Interview und Lebenslauf
- Reisen und Aktivitäten
- Einkaufen und Lebensmittel
- Vorstellungsgespräche bzw. berufliche Unterhaltungen
- Pinyin-Training (fünf Töne)
- Anweisungen und Präpositionen
- Traditionen und Feste

Kursleitung: Pei-Ru Lin ist eine Chinesisch-Muttersprachlerin (Mandarin) aus der Republik China (Taiwan). Sie ist offiziell qualifiziert Mandarin 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. 2012 bis 2015 unterrichtete sie an einer Berufsschule in Taipeh. Seit 2016 lebt sie in Deutschland und lehrt an der Chinesischen Schule in Berlin und seit 2020 auch an der BSP und MSB.

Termine für Grundkurs A1: Mi. 25.10.2023, 01.11.2023, 08.11.2023, 15.11.2023, 22.11.2023, 29.11.2023, 06.12.2023, 13.12.2023, 10.01.2024, 17.01.2024

jeweils 17.00-18.30 Uhr

Es müssen alle Termine besucht werden.

Kosten: 75 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online

Termine für Fortgeschritten A2.1: Mi. 24.01.2024, 31.01.2024, 07.02.2024, 14.02.2024, 21.02.2024, 28.02.2024

jeweils 17.00-18.30 Uhr

Es müssen alle Termine besucht werden.

Kosten: 65 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online

Programmbereich III – Sprachkompetenzen

III 6 Sprachtandem

Was ist ein Sprachtandem?

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

Für wen ist das Sprachtandem geeignet?

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

Was haben Sie davon?

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

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

Britt Bolduan und Luisa Meyer
Career Center

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

Tel. **+49 (0)30 – 7668375-160 / -663**
Mobil **+49 (0)170 – 7185751**
careercenter@bsp-campus-hamburg.de
www.bsp-campus-hamburg.de/



Programmbereich IV

Selbst- und Zeitmanagement



Programmbereich IV – Selbst- und Zeitmanagement

IV 1 Lernstrategien & Zeitmanagement – Selbstregulation im Studium [Online](#)

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

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

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

Der Workshop ebnet den Teilnehmer:innen den Weg durch kurze theoretische Impulse, 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. 21.11. und Do. 22.11.2023,
jeweils 17.30-20.00 Uhr

Es müssen alle Termine besucht werden.

Kosten: 45 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



Programmbereich IV – Selbst- und Zeitmanagement

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

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

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

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?

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: Mi. 08.11.2023, 17.00-20.00 Uhr

Kosten: 20 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



IV 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 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.

Begeben Sie sich in diesem Impuls-Workshop auf Ihre eigene Identitätsreise.

Was Sie mitnehmen aus dem Workshop:

- Basiswissen zum Thema Identität
- Die Rolle der Identität in der VUCA-Welt
- Der Einfluss unserer Identität auf unseren Karriereweg
- Übungen und Anwendungen

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

Termin: Do. 14.12.2023, 17.00-20.00 Uhr

Kosten: 20 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



IV 4 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 mitnehmen aus diesem Workshop:

» Welche Faktoren unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit beeinflussen 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: Mi. 15.11.2023, 17.00-20.00 Uhr

Kosten: 20 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



Programmbereich IV – Selbst- und Zeitmanagement

IV 5 Vereinbarkeit von Familie, Studium & Beruf [Online](#)

Es ist eine große Herausforderung, die Anforderungen eines Studiums mit beruflichen und familiären Verpflichtungen in Einklang zu bringen. Ob Sie neben dem Studium arbeiten oder Familienverantwortung tragen, Ihre Zeit und Energie werden durch diese zusätzlichen Aufgaben stark beansprucht.

In diesem Kurzworkshop möchten wir Ihnen Strategien bieten, um die Anforderungen des Studiums mit Ihren beruflichen und familiären Verpflichtungen effektiv zu bewältigen. Wir werden Themen wie Zeitmanagement, Organisation, Kommunikation und Selbstpflege behandeln. Zudem haben Sie die Möglichkeit, sich mit anderen Studierenden auszutauschen, die ähnliche Herausforderungen bewältigen müssen. Gemeinsam können Sie Erfahrungen teilen und voneinander lernen. Lassen Sie sich nicht von der Herausforderung entmutigen, Studium, Beruf und familiäre Verpflichtungen unter einen Hut zu bringen. Nehmen Sie an diesem Workshop teil und entdecken Sie, wie Sie in Ihren verschiedenen Rollen erfolgreich sein können.

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

Was Sie mitnehmen aus diesem Workshop:

» 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:

- 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: Di. 14.11.2023, 17.30-19.00 Uhr

Kosten: 15 €

Anmeldung: TraiNex | Ort: Online



IV 6 Welcher Persönlichkeitstyp bin ich und wie setze ich meine Persönlichkeit günstig für mich ein? [Online](#)

Was ist eigentlich Persönlichkeit? Und verändert sie sich oder nicht? Wenn ja, welchen Einfluss haben wir selbst auf unsere Persönlichkeitsentwicklung?

Diese Fragen beschäftigen uns nicht nur im privaten, sondern auch immer mehr im beruflichen Kontext.

Dieser Impuls-Workshop bietet eine neue Perspektive auf die eigene Persönlichkeitsstruktur mit dem Ziel, diese bewusster für sich und den eigenen Karriereweg einzusetzen.

Was Sie mitnehmen aus diesem Workshop:

- » Einen bewussteren Blick auf die eigene Persönlichkeitsstruktur
- » Impulse zur Persönlichkeitsentfaltung und -entwicklung im beruflichen Kontext

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Was ist Persönlichkeit und wie verändert sie sich?
- Welcher Persönlichkeitstyp bin ich in meiner Selbstwahrnehmung?
- Wie setze ich meine Persönlichkeit günstig für meinen Karriereweg ein?
- Übungen und Austausch

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

Termin: Di. 23.01.2024, 17.00-20.00 Uhr

Kosten: 20 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



Programmbereich IV – Selbst- und Zeitmanagement

IV 7 Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen – Basis Präsenz

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

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

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

Was Sie mitnehmen aus diesem Workshop:

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

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

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

Termin: Do. 30.11.2023, 10.00-16.00 Uhr

Kosten: 50 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: MSH/BSP Campus Hamburg



IV 8 Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen

– Aufbau **NEU** | Präsenz

In diesem Kurs werden wir Erfahrungen reflektieren und wichtige Techniken und Themen auffrischen. Neu lernen wir Techniken gegen Angriffe von vorn/ hinten/ auf dem Boden, Befreiungstechniken und befassen uns mit den Themen mehrere Angreifer und Waffen.

In der Selbstbehauptung verfeinern wir unsere Wahrnehmung und erarbeiten eine noch kongruentere (Körper-) Sprache in Alltagssituationen, und untersuchen den Einfluss unserer inneren Einstellung auf unsere Ausstrahlung und der Fähigkeit uns zu behaupten. Wir erarbeiten Strategien für den Arbeitsplatz, im Auto, mit dem Rad, im ÖPNV, zu Hause.

Was Sie mitnehmen aus diesem Workshop:

» Eine Vertiefung und Erweiterung von Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstechniken, um sich mit noch mehr Sicherheit, Klarheit und Stärke im Leben zu bewegen.

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

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Wiederholung wichtiger Themen
- Selbstverteidigungstechniken gegen Angriffe von vorn/hinten
- Waffen, Gruppen
- Sicherheitsstrategien im Alltag (Auto, Reisen, Rad, Beruf, ÖPNV etc.)
- Reflektion der eigenen Strategien
- Solidarität mit anderen
- Methoden: Diskussion, Information, körperliche Techniken, Rollenspiel

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

Termin: Sa. 02.12.2023, 10.00-14.00 Uhr

Kosten: 40 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: MSH/BSP Campus Hamburg



Programmbereich IV – Selbst- und Zeitmanagement

IV 9 MBSR-Kurs – Stressreduktion und Stressprävention durch Achtsamkeit [Online](#)

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

Dieser Kurs richtet sich an Studierende, die ihr Stresslevel in Studium (insbesondere im Hinblick auf Prüfungssituationen und To Do's Listen), Alltag, Beruf und Beziehung effektiv reduzieren und ihr Selbstbewusstsein nachhaltig steigern möchten.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Übungen und Methoden zur Schulung der eigenen Achtsamkeitsfähigkeit
- Achtsame Körperwahrnehmung
- Sitzmeditation
- Achtsame Kommunikation
- Gehmeditation
- Achtsamer Yoga
- Übungen zur Anwendung von Achtsamkeit im Alltag
- Kurze Impulsvorträge, u. a. zu Stressauslösern, Stressreaktionen, Stressmustern, mentaler Stärke und Resilienzentwicklungsmöglichkeiten
- Alle Teilnehmer:innen erhalten ein Kurshandbuch

Nutzen und Wirkung

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

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

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

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, den 26.10.2023, 18.00-20.15 Uhr

Weitere Termine: 02.11.2023, 09.11.2023, 16.11.2023, 23.11.2023, 30.11.2023, 07.12.2023, 14.12.2023

Es müssen alle Termine besucht werden.

Kosten: 195 €

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online



Programmbereich IV – Selbst- und Zeitmanagement

IV 10 Achtsamkeit als Allheilmittel? NEU | Vortrag | Online

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

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

Wissenschaftler:innen weltweit erforschen positive Effekte von Achtsamkeitspraxis. Unternehmen wie Google, die Lufthansa und SAP implementieren Achtsamkeitstrainings für Ihre Mitarbeiter:innen.

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

Wissenschaftler:innen weltweit erforschen positive Effekte von Achtsamkeit wie:

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

Warum sollten Sie teilnehmen?

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

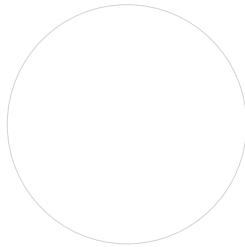
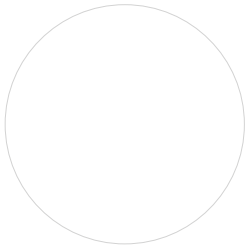
Kursleitung: Dr. Fabrice Mielke hat über Achtsamkeit in Organisationen promoviert. Sein Forschungsschwerpunkt ist das Managen unerwarteter Ereignisse. Er arbeitet für Firmen wie Shell, Allianz Trade oder die Techniker Krankenkasse

Termin: Do. 26.10.2023, 17.00-18.30 Uhr

Kosten: kostenlos | Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Anmeldung: TraiNex | **Ort:** Online





Ihre Ansprechpartnerinnen bei Fragen rund um das Programm

Britt Bolduan und Luisa Meyer

Career Center

BSP Business & Law School – Campus Hamburg

Hochschule für Management und Recht

Am Kaiserkai 1

20457 Hamburg

Telefon: +49 (0)30 – 7668375 -160 / -663

Mobil: +49 (0)170 – 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)