



Kursprogramm Sommersemester 2021

bsp-campus-hamburg.de

Liebe Studierende,

das Career Center möchte Sie herzlich an unserer Hochschule zum Sommersemester 2021 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 begleiten Sie von Beginn Ihres Studiums bis zum Übergang ins Berufsleben – und darüber hinaus. Das Career Center bietet Ihnen individuelle Beratungsmöglichkeiten und zeigt vielfältige Orientierungshilfen auf.

In unseren Programmbereichen finden Sie Workshops zum Thema Career Service, Methodenkompetenzen, Sozialkompetenzen und Sprachen.

Durch unser Angebot unterstützen wir Sie, Ihr Studienziel erfolgreich zu erreichen und den Start ins Berufsleben zu meistern.

Bei Fragen und Anregungen, sprechen Sie mich gerne jederzeit an oder schreiben Sie mir direkt via britt.bolduan@bsp-campus-hamburg.de

Ich freue mich auf Ihre Anmeldungen und wünsche Ihnen ein spannendes und lehrreiches Semester an der BSP Business School Berlin – Campus Hamburg.



Mit herzlichen Grüßen
Britt Bolduan
Career Center BSP Campus Hamburg



Programmbereiche der BSP Campus Hamburg

Programmbereich I – Career Service

I 1	Orientierungsberatung	06
I 2	Individuelle Bewerbungsberatung NEU	06
I 3	Informationsveranstaltung zum Auslandssemester NEU	07

Programmbereich II – Methodenkompetenzen

II 1	SPSS Anfänger	09
II 2	SPSS Fortgeschrittene	09
II 3	Excel (Beginner) NEU	10
II 4	Excel (Aufbau) NEU	10
II 5	Power Point NEU	11
II 6	Word	11
II 7	Endnote	12
II 8	Unipark	12
II 9	Literaturrecherche	12
II 10	Bachelorarbeit – Wie fange ich an?	12

Programmbereich III – Sozialkompetenzen

III 1	Verhandeln NEU	14
III 2	Resilienz NEU	15
III 3	Motivierende Gesprächsführung NEU	16
III 4	Visualisieren – Bildlich kommunizieren für Business, Uni und Alltag NEU	17
III 5	Erfolgreiche Existenzgründung	18
III 6	Schwierige Gespräche führen	19

III 7	Zeit- und Selbstmanagement NEU	19
III 8	Leadership	20
III 9	Embodiment und Achtsamkeit in der Kommunikation	21
III 10	Schlagfertigkeit NEU	22
III 11	MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction NEU	23
III 12	Netzwerken NEU	24
III 13	Strategische Impulse für eine erfolgreiche Digitalisierung - Online-Workshop mit der Methode LEGO SERIOUS PLAY - NEU	25
III 14	Einkommenssteuer	26

Programmbereich IV – Sprachen

IV 1	Spanisch Grundkurs	28
IV 2	Mandarin Grundkurs	28

Programmbereich V - Informationskompetenzen

V 1	Bibliothekssprechstunde	30
V 2	Statistik Methodensprechstunde	30

Weitere Formate der BSP Campus Hamburg

Coffee Lectures – Das Format für Wissendurstige	32
Writing Center – Kreative Zugänge zu wissenschaftlichem Schreiben	33

FAQ – Anmelde- und Zahlungsmodalitäten

Wie kann ich mich für einen Kurs anmelden?

Die Anmeldung zu den Kursen des Career Centers erfolgt in drei Schritten:

1. Sie melden sich online über TraiNex auf der Startseite im Bereich »Anmeldungen« für den Kurs an. Die Anmeldungen sind ab Mittwoch, 24.03.21 bis Freitag, 16.04.21 für Sie geöffnet.
2. Sie erhalten eine Bestätigungsmail mit einer Zahlungsaufforderung für kostenpflichtige Workshops. Für kostenfreie Workshops erhalten Sie ebenfalls eine Bestätigungsmail.
3. Sie bezahlen umgehend die Kursgebühr und erhalten weitere Informationen zu Ihren gebuchten Kursen.

Bitte beachten Sie, dass die Kosten auch bei Nichtteilnahme ohne fristgemäße Abmeldung anfallen.

Wie bekomme ich einen Platz im Kurs?

Die Vergabe der Plätze erfolgt nach dem Prinzip: »First come, First serve«. Teilnehmende können ihre Plätze in den Kursen und Workshops nicht untereinander tauschen. Die Platzvergabe ist allein Angelegenheit des Career Centers.

Gibt es eine Warteliste?

Sollte(n) der/die gewünschte(n) Kurs(e) 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 britt.bolduan@bsp-campus-hamburg.de mit dem Betreff »Warteliste« und

nennen den Kurs, für den Sie vorgemerkt werden möchten. Sollte ein Platz frei werden, informieren wir Sie rechtzeitig.

Kann ich von meiner Anmeldung zurücktreten?

Sollten angemeldete Personen die Teilnahme an einer Career-Center-Veranstaltung absagen, so besteht – unabhängig vom Grund der Absage – Anspruch auf Rückerstattung der Teilnahmegebühr von

- 100 %, wenn früher als 4 Wochen vor Kursbeginn absagt wird
- 50 %, wenn zwischen 2 und 4 Wochen vor Kursbeginn absagt wird
- 30 %, wenn zwischen 1 und 2 Wochen vor Kursbeginn absagt wird

Bei noch kurzfristigerer Absage wird die volle Kursgebühr fällig. Bei mehrteiligen Kursen ist die Absage zu einzelnen Kursteilen nicht möglich. Bei Nichtteilnahme an einzelnen Kursen wird die gesamte Kursgebühr sofort fällig.

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

.....
Bitte beachten Sie die Teilnahme- und Geschäftsbedingungen der BSP Campus Hamburg. Diese finden Sie auf Seite 34 in diesem Dokument.
.....

Programmbereich I

Career Service



Programmbereich I – Career Service

I 1 Orientierungsberatung

In unserer Orientierungsberatung rund um die Themen persönliche Karriereplanung und Berufseinstieg klären wir Ihre persönlichen Anliegen und sind Ihnen dabei behilflich, Ihre Fragen zu strukturieren sowie passende Möglichkeiten und Angebote für Sie zu finden. Bitte vereinbaren Sie hierzu einen individuellen Termin oder melden Sie sich gerne in TraiNex unter »Orientierungsberatung« an. Es handelt sich um Einzelberatungstermine. Die Beratung ist kostenfrei.

I 2 Individuelle Bewerbungsberatung

Gerne vereinbaren wir mit Ihnen einen Termin zu individuellen Themen wie der Beratung zu Ihren Bewerbungsunterlagen und der Vorbereitung auf Ihr Vorstellungsgespräch.

Bitte vereinbaren Sie gerne Ihren individuellen Termin mit mir oder melden Sie sich in TraiNex unter »Bewerbungsberatung« an. Es handelt sich um Einzelberatungstermine. Die Beratung ist kostenfrei.



Mail: britt.bolduan@bsp-campus-hamburg.de

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



I 3 Informationsveranstaltung des International Office zum Auslandssemester

Die Veranstaltung ist geeignet für Studierende, die sich für ein Auslandssemester interessieren. Das International Office möchte Ihnen in dieser Veranstaltung den Weg in Ihr mögliches Auslandssemester erläutern und steht Ihnen auch für Fragen zur Verfügung.

Termin: Montag, 03.05.21, 17:00 - 18:30 Uhr

Die Veranstaltung ist kostenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich.
Bitte melden Sie sich über TraiNex an. Begrenzte Plätze



Die Veranstaltung findet digital statt.



Referent: Antonio Zizza, International Office
Mail: antonio.zizza@bsp-campus-hamburg.de
Telefon: +49 40 361 226 49164

Programmbereich II

Methodenkompetenzen





Programmbereich II – Methodenkompetenzen

II 1 SPSS Anfänger

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

Termin (Anfänger): Freitag, 07.05.21, 17:00-20:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 20 €

Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

Kursleitung: Norman Knabe,
Wissenschaftlicher Mitarbeiter

II 2 SPSS Fortgeschrittenen Kurs

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 Fortgeschrittenen Kurs geht es um die Anwendung von SPSS bei den basalen statistischen Problemen und ihre Auswertungen.

Termin (Fortgeschritten): Freitag, 28.05.21, 17:00-20:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 20 €

Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

Kursleitung: Norman Knabe,
Wissenschaftlicher Mitarbeiter

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

II 3 Excel (Beginner)

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

Termin (Beginner): Mittwoch, 26.05.21, 17:00 - 19:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 20 €

Bitte melden Sie sich über TraiNex an.



Die Veranstaltung findet digital statt.

Kursleitung: Martin Franzke,

Alumnus der BSP Business School Berlin, Funktionsbereichsleiter bei der Bundesdruckerei und Dozent für MS Excel

II 4 Excel (Aufbau)

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-Verweis)
- Aufbereitung erweiterter/kombinierter Diagramme

Termin (Aufbau): Mittwoch, 02.06.21, 17:00 - 19:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 20 €

Bitte melden Sie sich über TraiNex an.



Die Veranstaltung findet digital statt.

Kursleitung: Martin Franzke,

Alumnus der BSP Business School Berlin, Funktionsbereichsleiter bei der Bundesdruckerei und Dozent für MS Excel



II 5 PowerPoint

Bei PowerPoint geht es neben dem technischen Umgang darum, ein Gefühl für Gestaltung zu gewinnen. Die besten Ergebnisse werden beim Publikum keinen Effekt erzielen, wenn gänzlich auf Visualisierung von Fakten und Ergebnissen verzichtet wird. Die professionelle Gestaltung und Vorbereitung von Präsentationen gehen dabei Hand in Hand.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Grundlegende Funktionen in PowerPoint
- Tipps zur schnellen und stabilen Gestaltung
- Kreative Ausgestaltungen von PowerPoint Folien

Termin: Mittwoch, 26.05.21, 17:00 - 19:30 Uhr

Teilnahmegebühr: 20 €

Bitte melden Sie sich über TraiNex an.



Die Veranstaltung findet digital statt.

Kursleitung: Aljoscha Heyland,
Lehrender an der BSP Business School Berlin

II 6 Word - Erstellen einer Formatvorlage für wissenschaftliches Arbeiten (MS Word)

Thema sind die wichtigsten Automatisierungen im Programm MS Word, die das Schreiben der Bachelor- bzw. Masterarbeit deutlich erleichtern. Sie entwerfen eine Word-Datei, die für die Abschlussarbeit genutzt werden kann.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Automatisierungen für Bachelor- und Masterarbeiten
- Arbeiten mit Formatvorlagen
- Seitenzahlen, Kopf- und Fußzeilen
- Verzeichnisse aller Art (Inhalts- und Abbildungsverzeichnis)

Termin: Donnerstag, 06.05.21, 17:15 - 18:45 Uhr

Teilnahmegebühr: 15 €

Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

Kursleitung: Celine Neeser,
Bibliothekarin der Medical School Hamburg

II 7 Einführung in die EndNote-Software

Wissenschaftliche Arbeiten zu erstellen und dabei die verwendete Literatur ordnungsgemäß anzugeben, erfordert viel Arbeit. In diesem Kurs bekommen Sie eine Einführung in das Literaturverwaltungsprogramm EndNote.

Termin: Freitag, 04.06.21, 17:15-18:45 Uhr

Teilnahmegebühr: 15 €

Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

Kursleitung: Katrin Wieckhorst,
Bibliothekarin der Medical School Hamburg

II 8 Unipark-Software – Erste Schritte

Unipark ist die führende Online-Befragungssoftware exklusiv für Studierende und wissenschaftliche Mitarbeiter an Universitäten und Hochschulen.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Erstellung einer Umfrage
- Projekteigenschaften anpassen
- Handhabung des Fragebogen-Editors
- Tipps & Tricks für eine schnelle Problemlösung
- Klärung offener Fragen

Termin: Donnerstag, 03.06.21, 17:15-18:45 Uhr

Teilnahmegebühr: 15 €

Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

Kursleitung: Celine Neeser,
Bibliothekarin der BSP Campus Hamburg

II 9 Einstieg in die Literaturrecherche

Die Teilnehmenden dieses Kurses lernen, wie sie unterschiedliche Bibliothekskataloge für die Literaturrecherche optimal nutzen können. Auch über den Umgang mit E-Books, E-Journals und lizenzierten Datenbanken wird gesprochen.

Termin: Donnerstag, 29.04.21, 17:15-18:45 Uhr

Teilnahmegebühr: 15 €

Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

Kursleitung: Katrin Wieckhorst,
Bibliothekarin der BSP Campus Hamburg

II 10 Bachelorarbeit – Wie fange ich an?

Vor dem erfolgreichen Abschluss des Studiums steht das Verfassen der Bachelorarbeit. Um Ihnen den Einstieg ins Schreiben zu erleichtern, stellen wir Ihnen wichtige Planungsschritte vor, zeigen nützliche Werkzeuge und geben Hinweise für die Literaturrecherche.

Termin: Freitag, 16.07.21, 08:00-09:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 15 €

Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

Kursleitung: Katrin Wieckhorst,
Bibliothekarin der BSP Campus Hamburg

Programmbereich III

Sozialkompetenzen



Programmbereich III – Sozialkompetenzen

III 1 Verhandeln NEU

Gehalt, Preise, Absprachen – wir müssen viel verhandeln. Statt mit Klischees und Mythen 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 hilft allen in Beruf und Alltag.

In diesem Kurs werden Ihnen folgende Inhalte vermittelt:

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

Termin: Donnerstag, 20.05.21, 10:00 - 16:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 35 €

Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

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





III 2 Resilienz - Stärke deine Resilienz und Belastbarkeit in Zeiten der Ungewissheit NEU

»Resilienz und Belastbarkeit sind genauso wichtig wie soziale oder inhaltliche Kompetenzen im Unternehmen«, so ein General Manager. Insbesondere in Zeiten von COVID-19 zeigt sich, wie resilient jemand ist. Resilienz ist die Fähigkeit mit Widrigkeiten umzugehen, schnell von diesen zu lernen und langfristig belastbar zu bleiben. Viele fragen sich: wie werde ich resilient? Wie kann ich meine Belastbarkeit ausbauen? Welche Fähigkeiten benötige ich hierfür? Resilienz ist erlernbar und die nötigen Kompetenzen werden Sie gemeinsam mit Fabrice Mielke in diesem Seminar erarbeiten und verstehen.

In diesem Kurs werden Ihnen folgende Inhalte vermittelt:

- Verständnis: Was benötige ich, um resilient zu bleiben?
- Identifikation von Zielen und Träumen: Wofür arbeite ich?
(Arbeit sollte keine Belastung sein)
- Körper: Das Fundament für das Selbst
- Geist: Positive Psychologie als Basis im Alltag
- Gemeinschaft: Widerstandsfähigkeit durch Zusammenhalt
- Selbstvertrauen: Raus aus der Komfortzone

Termin: Freitag, 02.07.21, 10:00 - 16:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 35 €

Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

Kursleitung: Dr. Fabrice Mielke,

Herr Mielke hat über Achtsamkeit in Unternehmen promoviert. Sein Forschungsschwerpunkt liegt in der Personal- und Organisationsentwicklung. Er erforscht organisationale Achtsamkeit und das Managen des Unerwarteten. Resilienz ist entscheidend für bestehende und sich entwickelnde Unternehmen. Fabrice Mielke hat in globalen Firmen wie der Shell Deutschland Oil, Siemens Wind Power, Bacardi und Kerry Properties in China gearbeitet



III 3 Motivierende Gesprächsführung in organisationalen Veränderungsprozessen NEU

Veränderungsprozesse in Unternehmen sind mittlerweile Teil der alltäglichen Herausforderungen, doch noch immer scheitern viele an der erfolgreichen Umsetzung. Als häufigste Ursache wird der Widerstand der Mitarbeitenden angesehen. Die Techniken der »Motivierenden Gesprächsführung« können in diesem Zusammenhang helfen. Sie sind bereits seit Jahrzehnten unter dem Begriff »Motivational Interviewing« aus dem Kontext der Suchtbehandlung bekannt und bewährt. Nach erfolgreichem Transfer in den wirtschaftlichen Kontext konnten auch hier empirische Erfolge mit einfachen und anwendbaren Methoden erzielt werden. Als Studierende erlernen Sie in diesem Seminar zahlreiche kommunikative Techniken, z. B. zum Umgang mit Widerstand. Organisationale Change-Prozesse sind erfolgreicher, wenn Sie diese Techniken beherrschen und anwenden – und somit ist dieses eintägige Seminar eine optimale Vorbereitung auf Ihre berufliche Zukunft.

In diesem Kurs werden Ihnen folgende Inhalte vermittelt:

- Vermittlung der Grundlagen zur Motivierenden Gesprächsführung
- Kennenlernen und Übung der Methoden anhand praktischer Beispiele in Rollenspielen
- Transfer: Erweiterung der individuellen Toolbox »Welche dieser erlernten Techniken sind für mich sinnvoll und direkt anwendbar?«

Termin: Freitag, 11.06.21, 10:00 - 18:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 35 €

Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

Kursleitung: Frau Prof. Dr. Melanie Vonau, Professorin für Personalpsychologie an der BSP Business School Berlin – Campus Hamburg, hat bereits zahlreiche Unternehmen in Veränderungsprozessen begleitet und Führungskräfte sowie Change Agents hinsichtlich der Optimierung ihrer Gesprächsführung erfolgreich unterstützt

III 4 Visualisieren – Bildlich kommunizieren für Uni und Alltag NEU

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Und ein paar Worte und das richtige Bild sagen noch viel mehr. Darum wird Visualisieren in Beruf, Uni und Alltag immer wichtiger. Das Workshop-Versprechen: Visualisieren können alle lernen. Daher ist dieser Workshop eine Wette: Wetten, dass wir es schaffen und alle Teilnehmenden am Ende besser bildlich denken können? Wir proben die Basistechniken visueller Darstellung, üben komplexe Prozesse einfach darzustellen, testen die Gestaltung von Flipcharts und von Präsentationen.

In diesem Kurs werden Ihnen folgende Inhalte vermittelt:

- Visualisieren – die Basis-Techniken
- Prozesse bildlich darstellen
- Bild-Notizen erstellen
- Flipcharts und Whiteboards besser gestalten
- Elektronisches Visualisieren für Präsentationen

Termin: Freitag, 04.06.21, 10:00 - 16:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 35 €

Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

Kursleitung: Mathias Hamann, seit Jahren Trainer und Workshop-Leiter für Firmen, Behörden und NGOs, konnte früher nie zeichnen und bekommt heute Lob für Flipcharts und Prozessgestaltung



III 5 Erfolgreiche Existenzgründung

Dieser Kurs verfolgt das Ziel, Ihnen Tipps für die Existenzgründung zu geben. Sie erfahren, welche Anforderungen Sie erfüllen müssen und bekommen praktische Handlungsanleitungen. Als Praxisübung wird ein konkreter Businessplan mit Ihnen erstellt. Auch Personen, die sich für eine nebenberufliche Selbstständigkeit interessieren, sind willkommen.

In diesem Kurs werden Ihnen folgende Inhalte vermittelt:

- Dreh- und Angelpunkt – die Gründerperson
- Einstellung zum Thema berufliche Selbstständigkeit
- Einstellung zum Thema Geld
- Fachliches Know-how
- Unternehmerisches Know-how
- Zusammenarbeit mit dem Finanzamt
- Risikoabwehr und Firmenplanung
- Fehlerquellen bei der Gründung erkennen und vermeiden

Damit das alles Thema werden kann, muss es Kunden geben:

- Marketing / Unique Selling Proposition (USP)
- Wie verkaufe ich meine Leistung?
- Netzwerke als Schlüssel zur Akquise

Methodik: Fallbeispiele und Fallsituationen werden genutzt, um Theorie und Praxis miteinander zu verknüpfen.

Termine: Blockveranstaltung (Es müssen alle Termine besucht werden.)

Freitag, 09.07.21, 16:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 10.07.21, 10:00 - 18:00 Uhr

Sonntag, 11.07.21, 10:00 - 16:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 80 €

Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

Kursleitung: Jan van Dieken,
Unternehmensberater, ehemaliger Finanzbeamter, Historiker

M.A. Susanne Beucher,
Unternehmensberaterin und gelistete KFW-Gründungsberaterin, Changemanagerin und Supervisorin, DVG



III 6 Schwierige Gespräche führen

Gespräche, in denen es etwas zu verhandeln gibt, sind alltäglich. Hier seine Interessen geschickt vertreten zu können, ist ein unschätzbare Vorteil. Mit überzeugenden Argumenten und einem systematischen Vorgehen kommen Sie zu Ihrem Ziel. Dieser Kurs liefert Ihnen das entsprechende Handwerkszeug hierfür. Lernziel ist es, die eigenen Interessen in wichtigen Situationen, wie z. B. Gehaltsverhandlungen, wirksamer vertreten zu können.

Termin: Freitag, 28.05.21, 10:00 - 17:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 35 €

Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

Kursleitung: Wolf-Peter Szepansky,
Kommunikationstrainer, Coach, Supervisor und Autor

III 7 Zeit- und Selbstmanagement – ohne den Fokus zu verlieren NEU

Ihre To-Do-Liste wird immer länger und Sie wissen nicht, wie Sie das alles bewältigen sollen? Sie suchen nach Ideen, wie Sie Ihr Leben besser strukturieren können? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für Sie.

In diesem Kurs werden Ihnen folgende Inhalte vermittelt:

- Methoden für bessere Zeiteinteilung
- Ideen für gute Selbstorganisation
- Prioritäten setzen
- Fokussiert bleiben
- Prokrastination (»Aufschieberitis«) verringern

Das Seminar hat einen hohen Übungsanteil. Einzel- und Gruppenübungen werden Ihnen Aufschluss über ihre Prioritäten, Herausforderungen und Hindernisse geben, um ein »leichteres« Leben zu führen. Ansätze aus der Organisations- und Achtsamkeitsforschung geben Ihnen theoretisches Wissen. Gemeinsam erarbeiten wir Ideen, wie Sie Ihre Zeit und sich selbst besser managen können.

Ziel des Seminars:

Das Seminar vermittelt theoretisches Wissen und praktische Übungen, um Ihr Leben zu vereinfachen.

Termin: Dienstag, 06.07.21, 10:00 - 16:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 35 €

Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

Kursleitung: Dr. Fabrice Mielke,
Mitgründer von MindEvolved, hat über Achtsamkeit in Unternehmen promoviert. Zeit- und Selbstmanagement begleiten ihn schon sein ganzes Leben. Neben dem Studium, dem Sport und der Familie hat er immer gearbeitet. Seine Erfahrungen wird er mit Ihnen teilen.

III 8 Leadership

Das Ankommen Ihres Teams hat viele Facetten. Sein Erfolg hängt nicht nur von der vorhandenen Fachkompetenz ab. Die Art und Weise, wie sich Ihre Mitarbeitenden einsetzen und ihre Kenntnisse und eigenen Ideen einbringen können, spielt dabei eine große Rolle. Alle Aspekte auszuloten, macht oft den entscheidenden Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg.

Als angehende Führungskraft haben Sie das Ruder in der Hand und geben den Kurs vor. Wer seine Mitarbeitenden fördert, fordert und unterstützt, formt aus vielen Einzelpersonen mit unterschiedlichen Stärken eine Einheit. Das Wissen um die Team-Persönlichkeiten und -prozesse sorgt für Motivation bei der Arbeit und gibt Orientierung.

In diesem Kurs werden Ihnen folgende Inhalte vermittelt:

- Erfolgsfaktoren für effektive Führung: Team-Persönlichkeiten erkennen und verstehen
- Change-Management
- Generationen und ihre Werte
- Eigen-, Mitarbeiter- und Teambotivatiion: Als Vorbild motivieren
- Teamsitzungen leiten
- Kommunikation und Konfliktmanagement

Termine:

Samstag, 12.06.21, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 13.06.21, 10:00 - 17:00 Uhr

Es müssen beide Termine besucht werden

Teilnahmegebühr: 59€

Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

Kursleitung: Susanne Beucher,

Unternehmensberaterin und gelistete KfW-Gründungsberaterin,

Changemanagerin und Supervisorin, DVG



III 9 Embodiment und Achtsamkeit in der Kommunikation

In diesem Workshop werden verkörperte und achtsamkeitsbasierte Kommunikationsansätze aus dem MBSR (Mindfulness-based-Stress-Reduction nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn), dem Insight Dialogue (nach Dr. Gregory Kramer) und dem Authentic Movement (nach Dr. Janet Adler) vermittelt. Basierend auf der Verfeinerung Ihrer Wahrnehmung lernen die Teilnehmenden sich, eigenen Empfindungen, Emotionen und Gedanken differenzierter gewahr zu werden sowie persönliche Interpretations- und Bewertungsmuster zu erkennen. Dies bildet den Grundstein zur Aneignung spezifischer Kompetenzen der Gesprächsführung anhand von Übungen aus dem Bereich Embodiment und Achtsamkeit. Sie vertiefen Ihre Fähigkeit des verkörperten Zuhörens sowie eines nicht-urteilenden Sprechens. So werden neue Perspektiven auf die Kommunikation erörtert und wirksame, nachhaltige Impulse zur Gestaltung dieser gesetzt.

Nutzen:

- Verbesserung des Wohlempfindens sowie der Selbstwirksamkeit in der Kommunikation
- Gelingender Beziehungsaufbau durch erhöhte Responsivitätsfähigkeit
- Neue Perspektiven und Impulse für die eigene Haltung in und Rahmung von Kommunikation im professionellen Umfeld, z. B. in beratenden Settings

Zielsetzung:

Die Teilnehmenden sind mit einer offenen, wertschätzenden und selbstverantwortungsvollen Grundhaltung der Kommunikation vertraut. Sie haben eine differenzierte Selbstwahrnehmung (Unterscheidung von Empfindungen, Emotionen und Gedanken) sowie achtsamkeitsbasierte Tools der Dialoggestal-

tung erfahrungsgelenkt erarbeitet. Sie sind weiterhin befähigt, diese erlernten Kompetenzen im privaten und professionellen Umfeld einzusetzen. Nicht zuletzt verfügen Sie über eine verkörperte Selbst- und Fremdwahrnehmung, die es Ihnen ermöglicht, zwischenmenschliche Interaktionen im Allgemeinen und Konfliktsituationen im Spezifischen mit einer inneren Haltung der Offenheit und einem von-Moment-zu-Moment-Bewusstsein zu gestalten.

Termine: Samstag, 26.06.21, 10:00 - 15:00 Uhr

Sonntag, 27.06.21, 10:00-15:00 Uhr

Es müssen beide Termine besucht werden

Teilnahmegebühr: 79€

Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

Kursleitung: Yves Steininger,

wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Charité Universitätsmedizin Berlin – Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, zertifizierter MBSR-Lehrer, Mitglied im MBSR-MBCT Verband Deutschland, Absolvent der Masterstudiengänge »Klinische Psychologie und Psychotherapie« und »Sportpsychologie« an der MSH Medical School Hamburg.

Anne Wirth,

Lehrbeauftragte für Tanz im Department Kunst, Gesellschaft und Gesundheit der MSH Medical School Hamburg, selbstständige Workshop-Leiterin in diversen Institutionen (Lycée Belval (LU), Hôpitaux Robert Schuman (LU), BSP Career Center, Kappelner Werkstätten), Absolventin des B. A. Tanzwissenschaften (Universität Paris 8/FR) und des M.A. Kunstanaloges Coaching (MSH)

III 10 Schlagfertigkeit NEU

Schlagfertigkeit für jede Gelegenheit - geschickt und witzig statt aggressiv oder schüchtern. Da provoziert jemand, überschreitet eine Linie und dann? Verstummen wir. Weichen aus. Oder werden zu wütend. Stunden später die Frage an sich selbst: Hätte ich geschickter reagieren können? Welche Strategie wäre besser gewesen?

Wir analysieren hier kommunikative Situationen und proben, wie wir variabler reagieren können. Dazu besteigen wir die sieben Stufen der Schlagfertigkeit und wenden sie konkret an, um witzig, empathisch aber auch mal deutlich aufzutreten! Mit kleinen Tricks der Diplomatie üben wir auch etwas Konfliktschärfung.

In diesem Kurs werden Ihnen folgende Inhalte vermittelt:

- Die sieben Stufen der Schlagfertigkeit
- Analyse kommunikativer Situationen
- Kompromiss, Umstimmen, Machteinsatz, Beziehungsrhetorik: wie funktioniert welche Strategie für die einzelne Person?
- Notfallkoffer: Argumentation und Gesprächsmanagement
- Bösertige Rhetorik erkennen und entschärfen
- Den eigenen Stil finden: Übungen und Anwendungen

Termine: Freitag, 11.06.21, 10:00- 16:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 35€

Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

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 mit Erfahrung in zahlreichen Verhandlungen mit Behörden, Firmen und bei Bewerbungsgesprächen



III 11 MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction NEU

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn bezeichnet ein weltweit standardisiertes Acht-Wochen-Trainingsprogramm zur Förderung von Achtsamkeit. Grundlage bilden traditionelle Weisheiten, moderne neurowissenschaftliche Erkenntnisse und Elemente der Psychologie. Mit mehr als 4.000 veröffentlichten Wirksamkeitsstudien ist MBSR das weltweit wissenschaftlich 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
- Übungen zur Anwendung von Achtsamkeit im Alltag
- Achtsame Kommunikation
- Kurze Impulsvorträge, u. a. zu Stressauslösern und Stressreaktionen
- Nutzen und Wirkung
- Reduktion des eigenen Stresslevels
- Bewusstwerden eigener Stressmuster
- Veränderter Umgang mit Aufregung, Angst und Überforderung in Prüfungssituationen
- Veränderter Umgang mit Leistungsdruck
- Erlernen von Selbstfürsorge-/Selbstregulations-Strategien
- Produktiveres Lernen; weniger Überforderungszustände

- Verbesserte Konzentration und größere Wachheit
- »Moment-to-Moment-Awareness«
- Bewusstere Selbstwahrnehmung
- Besser schlafen können
- Alle Teilnehmenden erhalten ein Kurshandbuch

Termine: Beginn am Dienstag, den 27.04.2021, 18:00-20:15 Uhr
weitere Termine: 04.05./11.05./18.05./25.05./01.06./08.06./15.06.
Tag der Achtsamkeit am Samstag, 05.06.21, 10:00-13:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 185€

Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

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 der Academy for Coaching and Sportainment (ACS).

MBSR-Kurse bei Yves Steininger werden von ALLEN gesetzlichen und privaten Krankenkassen als Präventionsmaßnahme mit min. 75 € bezuschusst. Die Erstattung erfolgt durch Einreichung des Teilnahmezertifikats nach Kursende.

III 12 Netzwerken NEU

Networking – erfolgreich gute Verbindungen knüpfen, auch mit Kopfschmerzen

Fremde Leute ansprechen, dieses ungute Gefühl, sich aufzudrängen... Funktionierte Kontakte knüpfen auch anders? Klar. Darum geht es in diesem Workshop.

Wir proben praktische Tricks für besseres Netzwerken – online und in Präsenz. Wir erarbeiten uns einen Werkzeugkoffer für alle Fälle, sodass wir auch Netzwerken können, wenn wir mal keine Lust oder Kopfschmerzen haben.

Wir analysieren das eigene Netzwerk und definieren Ziele: Danach üben wir, Kontakte zu knüpfen, zu vertiefen und zu pflegen. Geschickte Fragen helfen uns, gute Konversationen zu führen und mehr Verbindlichkeit herzustellen. Außerdem erarbeiten wir eine Strategie, wie wir das eigene Netzwerk aufbauen und erweitern. Naja und klar, es geht auch darum, wie wir bei einem Erst-Kontakt das Eis brechen.

In diesem Kurs werden Ihnen folgende Inhalte 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

Termin: Donnerstag, 03.06.21, 10:00 - 16:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 35€

Bitte melden Sie sich über TraiNex an.



Die Veranstaltung findet digital statt.

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

III 13 Strategische Impulse für eine erfolgreiche Digitalisierung – Online-Workshop mit der Methode LEGO SERIOUS PLAY - NEU

Ziel des Workshops ist es, unter Nutzung von LEGO® SERIOUS PLAY®-Bausteinen einen moderierten Prozess zu durchlaufen, der die Freude am Modellieren mit Fragestellungen zum digitalen Business verbindet. Von den Teilnehmenden werden Modelle aufgebaut, die unterschiedliche Perspektiven sichtbar machen. Beim Bauen kommt es nicht auf Perfektion an, das anschließende Storytelling ist entscheidend. Als Equipment erhalten alle Teilnehmenden einen kleinen Beutel (Exploration Bag) mit LEGO®-Steinen.

In diesem Kurs werden Ihnen folgende Inhalte vermittelt:

- Basisinformationen zur Methode LEGO® SERIOUS PLAY® und zu weiteren agilen Methoden
- Aufbau von Modellen zu Fragestellungen für eine erfolgreiche Digitalisierung von Unternehmen
- Evaluierung der Ergebnisse und Nachhaltigkeit

Termin: Dienstag, 18.05.21, 17:00 - 20:00 Uhr

Teilnahmegebühr: Kostenfrei, »First come - first serve«

Bitte melden Sie sich über TraiNex an.



Die Veranstaltung findet digital statt.

Kursleitung: Holger Schneider,

Mittelstand 4.0-Kompetenzzentrum Kommunikation c/o FTK e. V., Dortmund.
Er ist befähigt, Workshops nach der Methode LEGO® SERIOUS PLAY® zu moderieren. LEGO, SERIOUS PLAY, die Minifigur sowie die Steine- und Noppen-Konfigurationen sind Trademarks der LEGO Gruppe, die diesen Workshop nicht sponsert, autorisiert oder unterstützt.



II 14 Einkommenssteuer – Was gibt es für Studierende zu beachten

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.

Termin: Donnerstag, 20.05.21, 18:15 - 19:45 Uhr

Teilnahmegebühr: 20 €

Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

Kursleitung: Johannes Ebner,

Steuerberater-Kanzlei Fehsenfeld Partnerschaft mbB



Programmbereich IV

Sprachen



Programmbereich IV – Sprachen

IV 1 Spanisch Grundkurs

Termine: Immer Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr, 11 Termine

20.04./27.04./04.05./11.05./18.05./25.05./01.06./08.06./15.06./
22.06./29.06.2021

Teilnahmegebühr: 120 €

Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

Kursleitung: Sprachtrainer von Learnlight

IV 2 Mandarin Grundkurs

Termine: Immer Montag, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine

19.04./26.04./03.05./10.05./17.05./24.05./31.05./
07.06./14.06./21.06.2021

Teilnahmegebühr: 110 €

Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

Kursleitung: Sprachtrainer von Learnlight



Programmbereich V

Informationskompetenzen



Programmbereich V - Informationskompetenzen

V 1 Bibliothekssprechstunde

Die Bibliothekssprechstunde richtet sich an Studierende, die ihre Bachelor-, Master- oder Hausarbeiten schreiben oder bei der Literaturrecherche »festhängen«. In Einzelgesprächen werden individuelle Fragen und Lösungswege besprochen.

Termine: Werden individuell vereinbart

Anmeldung über katrin.wieckhorst@bsp-campus-hamburg.de

Teilnahmegebühr: Kostenfrei

Kursleitung: Katrin Wieckhorst,

Bibliothekarin der BSP Campus Hamburg

V 2 Statistik Methodensprechstunde

Die Methodensprechstunde ist ein Zusatzangebot für Bachelor- und Masterstudierende im Bereich Statistik, die sich in der Vorbereitung und Bearbeitung von Forschungsarbeiten befinden.

Folgende Punkte umfasst das Angebot:

- Anwendung/Auswertung von Daten in Forschungsarbeiten
- Vertiefung von Methoden der Datenerhebung
- Klärung offener Fragen

Termine: Werden individuell vereinbart

Anmeldung über britt.bolduan@bsp-campus-hamburg.de

Teilnahmegebühr: Kostenfrei

Kursleitung: Norman Knabe,

Wissenschaftlicher Mitarbeiter

Weitere Formate

BSP Campus Hamburg



Coffee Lectures – Das Format für Wissensdurstige

Unsere »Coffee Lectures« bringen bibliothekarische Themen in kurzen digitalen Präsentationen auf den Punkt. Sie ersetzen keine Schulungen oder die intensive Auseinandersetzung mit Themen, aber sie nehmen Hemmschwellen und geben Überblicke.

Die Themen erfahren Sie zu Semesterbeginn im TraiNex. Dort finden Sie anschließend auch die Folien mit vielen Tipps zum wissenschaftlichen Arbeiten. Sie entscheiden, wann Sie sich mit den Inhalten beschäftigen möchten. Dann fehlt Ihnen nur noch Ihr Lieblingsgetränk und es kann losgehen.

Bei Fragen melden Sie sich bitte bei Katrin Wieckhorst
katrin.wieckhorst@bsp-campus-hamburg.de





Writing Center – Kreative Zugänge zu wissenschaftlichem Schreiben

Sie brauchen Hilfe beim Verfassen Ihrer Hausarbeit?

Sie kämpfen mit Schreibblockaden oder wollen mit kuriosen Wortkreationen experimentieren? Dann sollten Sie in unserem »Writing Center« vorbeischaun. Das Angebot richtet sich an Studierende aller Semester. Wer sich anmeldet, erhält fachkundige Unterstützung und erlebt eine motivierende Arbeitsatmosphäre. Detaillierte Informationen zu den Kursen finden Sie in der Broschüre des »Writing Centers«.

<https://www.bsp-campus-hamburg.de/praxis/writing-center/>



Teilnahme- und Geschäftsbedingungen

Die BSP Business School Berlin – 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 Business School Berlin – 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.



Britt Bolduan

Mail: britt.bolduan@bsp-campus-hamburg.de

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



