



Kursprogramm Wintersemester 2022/23

[bsp-campus-hamburg.de](https://bsp-campus-hamburg.de)

Liebe Studierende,

das Career Center möchte Sie herzlich zum Wintersemester 2022/23 an unserer Hochschule willkommen heißen. Unser Kurs- und Workshopprogramm stellt Ihnen jedes Semester ein vielfältiges Angebot an außercurricularen Veranstaltungen bereit, welches Sie bei Ihrer persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung gezielt unterstützt. Wir denken Karriere, Beruf und Berufung dabei ganzheitlich. Dies spiegelt sich auch in den acht Programmbereichen unseres Programms wieder.

- I Sozialkompetenzen
- II Body and Mindfulness
- III Methodenkompetenzen
- IV Career Service: Beratung und Coaching
- V Sprachen
- VI Von Studierenden für Studierende
- VII Vorträge und Gesprächsformate

Ausgeprägte Sozialkompetenzen sind in keinem Beruf mehr wegzudenken. Grundlage dafür ist auch ein bewusster und gesunder Umgang mit den eigenen Ressourcen. Ihre persönliche Weiterentwicklung – von Schlagfertigkeit bis Stressreduktion – steht daher in den Bereichen Sozialkompetenzen sowie Body and Mindfulness im Fokus. Der Programmbereich III bietet Ihnen ein breites Angebot zur Verbesserung und Erweiterung Ihres Methodenrepertoires für Studium und Praxis. In Programmbereich IV finden Sie vor allem unser individuelles

Beratungs- und Coachingangebot rund um Ihre berufliche Zukunft. Zusätzlich beinhaltet das Workshop Angebot des Career Centers Sprachkurse, studentische Initiativen, Vorträge und andere Gesprächsformate.

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

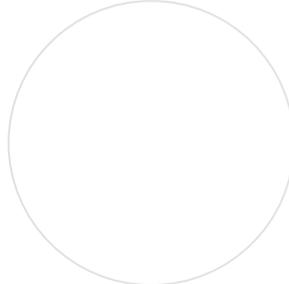
Bei Fragen und Anregungen, sprechen Sie uns gerne jederzeit an oder schreiben Sie uns direkt via [careercenter@medicalschoo-hamburg.de](mailto:careercenter@medicalschoo-hamburg.de)

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

Mit herzlichen Grüßen

Britt Bolduan und Luisa Meyer  
*Career Center BSP Campus Hamburg*

Mobil +49 170 - 7185751





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

### 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 gewünschten Workshop oder die gewünschten Workshops an. Die Anmeldungen sind vom 26.09.22 bis 14.10.22 für Sie geöffnet.
2. Ab dem 17.10.22 erhalten Sie eine Bestätigungsmail mit einer Zahlungsaufforderung für kostenpflichtige Workshops. Für kostenlose Workshops erhalten Sie ebenfalls eine Bestätigungsmail.
3. Sie bezahlen die Kursgebühr (umgehend) und erhalten weitere Informationen zu Ihren gebuchten Workshops. *Bitte beachten Sie, dass die Kosten auch bei Nichtteilnahme ohne fristgemäße Abmeldung anfallen.*
4. 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 von einem Workshop abmelden?

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

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 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.

### Gibt es eine Warteliste?

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

Bitte schreiben Sie hierfür eine Mail an [careercenter@medicalschoo-hamburg.de](mailto:careercenter@medicalschoo-hamburg.de) mit dem Betreff >Warteliste< und nennen den Workshop, für den Sie vorgemerkt werden möchten.

### Bekomme ich eine Teilnahmebescheinigung?

Für einige Workshops werden Teilnahmebescheinigungen erstellt. Bitte beachten Sie, dass Sie bei mehrteiligen Workshops mindestens 70% der Termine besucht haben müssen, um eine Teilnahmebescheinigung zu erhalten. Die Teilnahmebescheinigungen erhalten Sie jeweils zum Ende des Semesters

*Bitte beachten Sie die Teilnahme- und Geschäftsbedingungen der MSH. Diese finden Sie auf Seite 35 in diesem Dokument.*

# Programmbereiche der BSP Business and Law School Campus Hamburg I bis VII

## Programmbereich I – Sozialkompetenzen

I 1	Glück und wie man lernen kann, glücklich zu sein NEU	08
I 2	Schlagfertigkeit: geschickt & witzig, statt aggressiv oder schüchtern..	08
I 3	Gesunder Geist und Körper – Resilienz und Stressmanagement.....	09
I 4	Rhetorik– einfach überzeugend wirken NEU.....	09
I 5	Virtuell Gehaltsverhandlung für Frauen NEU.....	10
I 6	Erfolgreiche Existenzgründung.....	10
I 7	Verhandeln – Praxis für Beruf und Alltag.....	11
I 8	Virtuell Motivierende Gesprächsführung.....	11
I 9	Virtuell Wie gesund es ist, bewusst NEIN zu sagen NEU.....	12
I 10	Netzwerken – das eigene Netzwerk erweitern.....	12
I 11	Virtuell Identitätsfindung und Lebensqualität bzgl. der Karriere NEU	13
I 12	Schwierige Gespräche führen.....	13
I 13	Virtuell Selbstmanagement in 5 Schritten.....	14
I 14	Virtuell Gewaltfreier Besser kommunizieren NEU.....	14
I 15	Selbstmanagement im Studium.....	15
I 16	Visualisierung für Präsentation und Vorträge einfach gemacht NEU..	15
I 17	Virtuell Self Leadership – Wie man sich selbst gesund führt NEU.....	16

## Programmbereich II – Body and Mindfulness

II 1	Virtuell MBSR-Kurs: Stressreduktion-/ prävention durch Achtsamkeit..	17
II 2	Selbstverteidigung für Frauen .....	18
II 3	Virtuell Gesunde Ernährung.....	18
II 4	Virtuell Selbstliebe – Selbstliebe kann man lernen NEU.....	19

## Programmbereich III – Methodenkompetenzen

III 1	Virtuell Word Press – Webseitengestaltung NEU .....	20
III 2	Virtuell Einführung in die Analyse von Daten mit MAXQDA NEU .....	20
III 3	SPSS (Anfänger) .....	21
III 4	SPSS (Fortgeschrittene) .....	21
III 5	Virtuell Excel (Beginner) .....	21
III 6	Virtuell Excel (Fortgeschrittene) .....	21
III 7	MS Word – Tricks für wissenschaftliche Arbeiten .....	22
III 8	Endnote – Eine Einführung in das Literaturverwaltungsprogramm ..	22
III 9	Unipark – Einstieg in das Umfragetool .....	23
III 10	Literaturrecherche & Orientierung in der (virtuellen) Bibliothek .....	23
III 11	Bachelorarbeit – Wie fange ich an? .....	24
III 12	Prokrastination – den inneren Schweinehund überwinden .....	24
III 13	Virtuell Einkommenssteuer – Was gibt es zu beachten? NEU.....	24

## Programmbereich IV – Career Service

IV 1	Virtuell Auf der Suche nach meiner beruflichen Zukunft NEU .....	25
IV 2	Virtuell Internationales Bewerbungstraining – Dein Perfekter CV .....	26
IV 3	Lebenslauf Workshop .....	26
IV 4	Virtuell Persönliches Karrierecoaching .....	27
IV 5	Virtuell Personal Coaching (Einzelcoaching) NEU .....	27
IV 6	Virtuell Individuelle Bewerbungsberatung .....	27
IV 7	Virtuell Individuelle Orientierungsberatung .....	28

## Programmbereich V – Sprachen

V 1	<a href="#">Virtuell</a> Französisch Grundkurs <a href="#">NEU</a> .....	29
V 2	<a href="#">Virtuell</a> Mandarin Grundkurs .....	29
V 3	<a href="#">Virtuell</a> Mandarin Fortgeschritten .....	30
V 4	<a href="#">Virtuell</a> Englisch for Business Psychology .....	30

## Programmbereich VI – von Studierenden für Studierende

VI 1	<a href="#">Virtuell</a> Lern- und Studienmentoring <a href="#">NEU</a> .....	31
------	---	----

## Programmbereich VII – Vorträge

VII 1	<a href="#">Virtuell</a> Gewaltfreie Kommunikation / empathisch argumentieren ...	32
VII 2	<a href="#">Virtuell</a> Einführung in die Grundlagen des Arbeitsrechts .....	33
VII 3	<a href="#">Virtuell</a> Der Bewerbungsprozess .....	33

# Programmbereich I

## Sozialkompetenzen



## Programmbereich I – Sozialkompetenzen

### I 1 Glück und wie man lernen kann, glücklich zu sein

Glück, Zufriedenheit & Erfüllung: In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der Frage, was uns Menschen glücklich macht und wie wir unsere persönliche Zufriedenheit steigern können. Wir schauen uns an, was die Wissenschaft zum Thema Glück sagt und wie diese Erkenntnisse für unseren persönlichen Alltag genutzt werden können. Durch praxisnahe Übungen lassen sich viele der Komponenten leicht in den Alltag integrieren.

- Was macht uns Menschen wirklich glücklich?
- Was brauchen wir für ein erfülltes und zufriedenes Leben?
- Durch kleine Veränderungen unsere Zufriedenheit steigern
- Identifikation von eigenen Denkmustern und Glaubenssätzen.

**Kursleitung:** *Amelie Schomburg* studierte Psychologin an der Universität Groningen und an der London School of Economics und arbeitet als Trainerin und Coach im Bereich Resilienz, Stressmanagement sowie Positive Psychologie und gesunde Produktivität.

**Termin:** Fr. 02.12.22, 10.00-16.00 Uhr

**Kosten:** 35 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** MSH



### I 2 Schlagfertigkeit für jede Gelegenheit – geschickt und witzig statt aggressiv oder schüchtern

Da provoziert jemand, überschreitet eine Linie und dann? Stunden später die Frage: Hätte ich geschickter reagieren können? Welche Strategie wäre besser gewesen? Wir finden in diesem Workshop eine Antwort. 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!

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

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

**Termine:** Mo. 07.11.22, 10.00-16.00 Uhr

**Kosten:** 35 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** MSH



## Programmbereich I – Sozialkompetenzen

### I 3 Gesunder Geist und Körper – Resilienz und Stressmanagement

„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? Resilienz ist erlernbar und die nötigen Kompetenzen werdet Ihr gemeinsam mit Fabrice Mielke in diesem Seminar erarbeiten. Das Seminar vermittelt theoretisches Wissen und praktische Übungen, um resilient zu bleiben und zu werden.

- Identifikation von Zielen und Träumen: wofür arbeite ich?
- Körper: das Fundament für das Selbst
- Geist: positive Psychologie als Basis im Alltag
- Gemeinschaft: Widerstandsfähigkeit durch Zusammenhalt
- Selbstvertrauen: raus aus der Komfortzone

**Kursleitung:** *Dr. Fabrice Mielke* hat als externer Doktorand über Achtsamkeit in Unternehmen promoviert und ist Mitgründer von MindEvol-ved. Zeit- und Selbstmanagement begleiten ihn schon viele Jahre.

**Termin:** Di 13.12.22, 10.00-16.00 Uhr

**Kosten:** 35 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** MSH



### I 4 Rhetorik – einfach überzeugend wirken

In Meetings, Treffen, in der Uni und im Job – wir müssen immer wieder vor anderen Leuten sprechen. Und da gilt: Sie werden nicht geboren, sie werden gemacht. 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.

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

**Kursleitung:** *Mathias Hamann* Deutscher Vizemeister im Debattieren, coacht seit Jahren Speaker für verschiedene TEDx-Konferenzen, gibt Pitchtrainings für Start-ups und schult Fach- und Führungskräfte in Rhetorik und Kommunikation.

**Termin:** Mo. 21.11.22, 10.00-16.00 Uhr

**Kosten:** 35 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** MSH



## Programmbereich I – Sozialkompetenzen

### I 5 Gehaltsverhandlung für Frauen

Gehaltsverhandlungen sind gar nicht so einfach. (Junge) Frauen tun sich hier oft noch schwerer: sie verhandeln ‚schlechter‘ und verdienen so im Schnitt immer noch viel weniger als Männer. In diesem Workshop gibt es Tipps und Tricks für Gehaltsverhandlungen.

- Verhandlungsstrategien von Gehalt bei Praktika, Jobein- und aufstieg
- Kommunikationstaktiken bei Verhandlungen

**Kursleitung:** *Rona van der Zander* ist Unternehmerin, Dozentin, TEDx-Speakerin und Mitgründerin von den Berliner Start-ups GrowbeYOUnd & si:cross. Sie hat in acht verschiedenen Ländern mit großen Firmen, NGOs und internationalen Organisationen (u.a. den Vereinten Nationen) im Bereich Lernen, Innovation & Kommunikation gearbeitet. Frau van der Zander ist Dozentin an verschiedenen Universitäten in Deutschland, Frankreich, England und den USA im Bereich ‚Zukunft der Arbeit‘. Sie ist die Gründerin von GrowbeYOUnd, einer Agentur, die Universitäten und Unternehmen dabei unterstützt Zukunftsfähigkeit aufzubauen.

**Termin:** Di. 08.11.22, 17.00-18.30 Uhr

**Kosten:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Virtuell



### I 6 Erfolgreiche Existenzgründung

Sie erhalten Tipps für die Existenzgründung und erfahren, welche Anforderungen Sie erfüllen müssen um praktische Handlungsanleitungen anwenden zu können. Zudem wird als Übung eine Gründer-Idee vorgestellt und konkretisiert sowie exemplarisch gecoacht. Methodik: Fallbeispiele und Fallsituationen werden genutzt, um Theorie und Praxis miteinander zu verknüpfen.

- Dreh- und Angelpunkt – die Gründerperson
- Einstellung zum Thema berufliche Selbstständigkeit und Geld
- Fachliches und Unternehmerisches Know-how
- Zusammenarbeit mit dem Finanzamt
- Risikoabwehr und Firmenplanung, sowie Fehlerquellen vermeiden
- Marketing / Unique Selling Proposition (USP)
- Leistung verkaufen und Netzwerke als Schlüssel zur Akquise nutzen

**Kursleitung:** *Susanne Beucher* – Changemanagement / Supervision / Coaching. Tätig im Wirtschafts-, Sozial- und Wissenschaftskontext  
*Jan van Dieken* – Unternehmens- und Finanzberater, Historiker M.A.

**Termine:** Fr-So 11.-13.11.22,

10.00-18.00 Uhr

**Kosten:** 115 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** MSH (Es müssen alle Termine besucht werden.)



## Programmbereich I – Sozialkompetenzen

### I 7 Verhandeln – Praxis für Beruf und Alltag

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, 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: in Beruf – und Alltag.

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

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

**Termin:** Do. 08.12.22, 10.00-16.00 Uhr

**Kosten:** 35 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** MSH



### I 8 Motivierende Gesprächsführung in organisationalen Veränderungsprozessen

Veränderungsprozesse in Unternehmen sind Teil alltäglicher Herausforderungen, jedoch scheitern viele an der erfolgreichen Umsetzung. Als häufigste Ursache wird der Widerstand der Mitarbeitenden angesehen. Techniken der „Motivierenden Gesprächsführung“ können in diesem Zusammenhang helfen und sind bereits seit Jahrzehnten unter dem Begriff „Motivational Interviewing“ aus dem Kontext der Suchtbehandlung bekannt und bewährt. Nach erfolgreicher Transferierung in den wirtschaftlichen Kontext konnten hier empirische Erfolge mit einfachen und anwendbaren Methoden erzielt werden. In dieser Veranstaltung erlernen Sie die spezifischen Basismethoden kommunikativer Techniken sowie den Unterschied zwischen Change Talk und Sustain Talk kennen.

- Vermittlung der Grundlagen zur Motivierenden Gesprächsführung
- Kennenlernen der Methoden anhand praktischer Beispiele
- Erweiterung der individuellen Toolbox „Welche dieser erlernten Techniken sind für mich sinnvoll und direkt anwendbar?“

**Kursleitung:** *Frau Prof. Dr. Melanie Vonau*, Professorin für Personalpsychologie an der BSP, hat zahlreiche Unternehmen in Veränderungsprozessen begleitet und Führungskräfte erfolgreich unterstützt.

**Termin:** Fr. 13.01.23, 10.00-16.00 Uhr

**Kosten:** 35 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Virtuell



## Programmbereich I – Sozialkompetenzen

### I 9 Wie gesund es ist, bewusst NEIN zu sagen

Im Alltagstrubel sehen wir uns häufig Situationen ausgesetzt, in denen wir automatisch ja sagen und insgeheim doch nein meinen. Weshalb tun wir das? Während dieses Workshops werfen wir gemeinsam einen Blick auf die Herkunft dieses Automatismus und die Glaubenssätze, die uns auf unserem Weg begleiten und begleitet haben. Im Schwerpunkt geht es darum, Grenzen zu setzen, Ihre Kapazitäten im Blick zu behalten und sich frei verfügbare Lebenszeit zu schaffen. Hinterfragen Sie Ihre angelernten Verhaltensweisen und kommunizieren Sie Ihrem Gegenüber mit Leichtigkeit Ihre Bedürfnisse.

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

**Kursleitung:** *Laura Foddis* – ausgebildete, systemische Coachin (anerkannt nach ICF, DBVC) und Befürworterin der Positiven Psychologie, als auch Gründerin mit Erfahrung im Project Lead bis hin zum Team- und Abteilungsaufbau unterstützt Laura, fokussiert und nachhaltig Veränderungsprozesse anzustoßen.

**Termin:** Fr. 20.01.23, 17.00-19.30 Uhr

**Kosten:** 20 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Virtuell



### I 10 Netzwerken – das eigene Netzwerk erweitern

Netzwerken das kann man nicht lernen, oder? Fremde Leute ansprechen, sich aufdrängen oder vor lauter Netzwerkei keine Zeit mehr zu haben - geht das irgendwie besser? Klar. Darum geht es in diesem Workshop. Wir proben praktische Tricks für besseres Netzwerken – online und in Präsenz. 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.

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

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

**Termin:** Sa. 5.11.22, 10.00-16.00 Uhr

**Kosten:** 35 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** MSH



## Programmbereich I – Sozialkompetenzen

### I 11 Was Identitätsfindung mit Lebensqualität und Karriere zu tun hat

Wer bin ich? Woher komme ich und wo möchte ich hin? Die Frage nach der eigenen Identität ist fundamental und bestimmt maßgeblich unsere Lebensfreude und die Lebensqualität. 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 auseinandersetzen, heißt, sich dem eigenen Kern bewusst zu werden. Sind wir uns über unsere Identität bewusst, entfalten wir eine ganz besondere Authentizität, Einzigartigkeit, Ausstrahlung und Aura.

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

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

**Termin:** Di. 06.12.22, 17.00-20.00 Uhr

**Kosten:** 20 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Virtuell



### I 12 Schwierige Gespräche führen

Gespräche zu kritischen 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 verschiedene Gesprächsstrategien, analysieren Kommunikationsdynamiken und proben verschiedenen Reaktionen.

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

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

**Termin:** Sa. 19.11.22, 10.00-16.00 Uhr

**Kosten:** 35 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** MSH



## Programmbereich I – Sozialkompetenzen

### I 13 Selbstmanagement in 5 Schritten

Jeder von uns kennt es: Wir sehen uns einer Flut an Aufgaben gegenüber und schieben unsere Aufgaben hin und her. Welche hat Priorität und wo genau sollen wir anfangen? Diese Gedanken führen häufig dazu, dass die Produktivität sinkt und wir uns Stress aussetzen oder im schlimmsten Fall gar nicht erst beginnen. Dieses Intro verschafft Ihnen einen ersten Überblick, wie durch Selbstmanagement innere Klarheit und Entlastung gefunden werden kann. Dies wird methodisch in Anlehnung an die >>Getting Things Done<< Methode interaktiv erarbeitet.

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

**Kursleitung:** *Laura Foddís* – ausgebildete, systemische Coachin (anerkannte Ausbildung nach ICF, DBVC) und Befürworterin der Positiven Psychologie, als auch Gründerin mit Erfahrungswerten im Project Lead bis hin zum Team- und Abteilungsaufbau unterstützt Laura dabei, fokussiert und nachhaltig Veränderungsprozesse anzustoßen.

**Termin:** Fr. 09.12.22, 10.00-15.00 Uhr

**Kosten:** 30 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Virtuell



### I 14 Besser kommunizieren mit gewaltfreier Kommunikation

Konflikte entstehen aus Unterschieden im Wollen, in Wünschen und Wahrnehmungen. Wie verhindern wir nun, dass aus diesen Unterschieden störende Konflikte werden? Wie werden aus diesen Unterschieden stattdessen produktive Diskussionen und Gespräche um Lösungen? Dabei hilft die Methode der Gewaltfreien Kommunikation. Sie hilft Menschen, Gefühle, Wünsche klar zu benennen und so konstruktive Lösungen zu ermitteln. In unserem Training üben wir die Methode praktisch und reflektieren sie, sodass alle Teilnehmenden diese in ihren Kommunikationsstil authentisch integrieren können.

- Das Konzept gewaltfreien Kommunikation verstehen
- Übungen zur Anwendung
- Übung: Bedürfnisse und Gefühle benennen
- Übung: die Methode in konkreten Fällen anwenden
- Reflektion: Möglichkeiten, Grenzen

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

**Termin:** Do. 10.11.22, 10.00-16.00 Uhr

**Kosten:** 35 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Virtuell



## Programmbereich I – Sozialkompetenzen

### I 15 Selbstmanagement im Studium: Wie kann ich produktiver und gelassener mit meiner Zeit umgehen?

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. 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 Sie sich selbst besser managen können. Ziel des Seminars: Das Seminar vermittelt theoretisches Wissen und praktische Übungen, um Ihr Leben zu vereinfachen.

- Methoden für bessere Zeiteinteilung Prokrastination verringern
- Ideen für gute Selbstorganisation
- Prioritäten setzen und fokussiert bleiben

**Kursleitung:** *Dr. Fabrice Mielke* hat als externer Doktorand über Achtsamkeit in Unternehmen promoviert und ist Mitgründer von MindEvolved. Zeit- und Selbstmanagement begleiten ihn schon viele Jahre.

**Termin:** Mo. 12.12.22, 10.00-16.00 Uhr  
**Kosten:** 35 €  
**Anmeldung:** TraiNex  
**Ort:** MSH



### I 16 Visualisierung für Präsentation/ Vorträge einfach gemacht

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Ein paar Worte und das richtige Bild sagen noch viel mehr. Deshalb wird Visualisieren in Beruf, Uni und Alltag immer wichtiger. Sketchnotes und Visualisierungen können alle lernen. 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 – mit Grafiken und Bildern. Das hilft in Beruf und Alltag – für Präsentationen und Beratungen. Denn: Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Und ein paar Worte und das richtige Bild sagen noch viel mehr.

- Sketchnotes und Visualisieren: Einsteiger und Fortgeschrittene
- Bildlich denken mit dem Stift
- Figuren, Formen einfach machen
- Flipcharts, Whiteboards besser gestalten
- Elektronisches Visualisieren für Präsentationen

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

**Termin:** Fr. 21.10.22, 10.00-16.00 Uhr  
**Kosten:** 35 €  
**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** MSH



## Programmbereich I – Sozialkompetenzen

### I 17 Self Leadership – Wie man sich selbst gesund führt

High Performance, VUCA-Welt, unternehmerischer Druck, Wirtschaftskrise und dann auch noch Self Care? Wie man es schaffen kann, sich auch in turbulenten Zeiten selbst erfolgreich zu führen - unabhängig von der eigenen Führungskraft – lernen Sie in diesem Workshop. Sie lernen wertvolle Tools und Methoden, die Sie direkt nach dem Workshop umsetzen können - sowohl im Studium als auch in der beruflichen Karriere.

- Self Leadership Circle
- Tools zur erfolgreichen Selbstführung
- Modelle und Tools zur Selbstmotivation & Selbstreflexion
- Konstruktives Selbst-Feedback

**Kursleitung:** *Patrick Gromm*, Head of Growth & Culture in der TAM Akademie. Während seines Wirtschaftspsychologie-Masters an der BSP ist er als Praktikant zur TAM Akademie gewechselt, heute ist er Prokurist & Gesellschafter und hat die älteste Deutsche Trainer-Akademie mit den Schwerpunkten New Work und Modern Leadership mit seinem Team neu aufgebaut.

**Termin:** Mi. 23.11.22, 17.00-20.00 Uhr

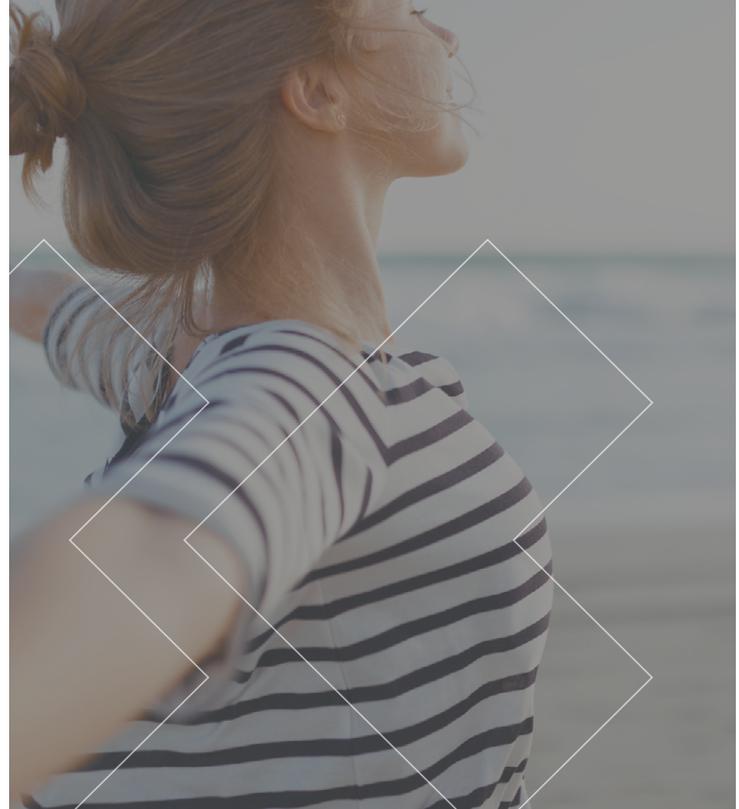
**Kosten:** 20 €

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Virtuell



## Programmbereich II

### Body and Mindfulness



## Programmbereich II – Body and Mindfulness

### II 1 MBSR-Kurs – Stressreduktion und Stressprävention

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, sowie Elemente der Psychologie. Mit mehr als 4.000 veröffentlichten Wirksamkeitsstudien ist MBSR das weltweit wissenschaftlich anerkannteste Achtsamkeitstraining. Dieser Kurs richtet sich an Studierende, die ihr Stresslevel in Studium, Alltag, Beruf und Beziehung reduzieren und ihr Selbstbewusstsein nachhaltig steigern möchten.

- Übungen/ Methoden zur Schulung eigener Achtsamkeitsfähigkeit
- Achtsame Körperwahrnehmung und Kommunikation
- Sitzmeditation/ Gehmeditation als auch Achtsamer Yoga
- Übungen zur Anwendung von Achtsamkeit im Alltag
- Alle Teilnehmenden erhalten ein Kurshandbuch
- Kurze Impulsvorträge, u. a. zu Stressauslösern, Stressreaktionen etc.

#### Nutzen und Wirkung:

- Effektive Reduktion des eigenen Stresslevels
- Bewusstwerden individueller Stressmuster und Erkennen von alternativen Handlungsmöglichkeiten. Hilfreicher Umgang mit stressverstärkenden Gedanken, mit Aufregung, Angst und Überforderung (u.a. in Prüfungssituationen und unter Leistungsdruck).
- Bewusstes Antworten in herausfordernden Situationen

- Erlernen von Selbstfürsorge-/Selbstregulations-Strategien
- Produktiveres Lernen; weniger Überforderungszustände
- Verbesserte Konzentration und größere Wachheit
- »Moment-to-Moment-Awareness« - Im „Jetzt“ Präsent sein
- Bewusstere Selbstwahrnehmung & besser schlafen können

**Kursleitung:** *Yves Steininger*, wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Charité 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.

**Termine Online:** Beginn Donnerstag, den 03.11.2022 | um 18.00 Uhr und: 10.11. / 17.11. / 24.11. / 25.11. / 01.12. / 08.12. / 15.12.2022  
(Es müssen alle Termine besucht werden.)

**Teilnehmerzahl:** mind. 8 Personen, max. 20 Personen

**Kosten:** 195 € | **Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Virtuell

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.

Dieses gilt ebenfalls als erste notwendige Voraussetzung in der Ausbildung zur/zum MBSR-Lehrende.



## Programmbereich II – Body and Mindfulness

### II 2 Selbstverteidigung für Frauen

In diesem Kurs geht es um effektive, körperliche Selbstverteidigungstechniken für Angriffssituationen, aber auch darum im Alltag mehr Raum einzunehmen, eine klare Körpersprache zu entwickeln und das eigene Anliegen in unangenehmen Situationen eindeutig zu vermitteln. Selbstverteidigung muss in jeder Situation funktionieren, daher gibt es keine sportlichen oder körperlichen Voraussetzungen.

- Starke, klare Kommunikation und Körpersprache in Stresssituationen
- Potentiell gefährliche Situationen erkennen und Strategien anwenden
- Wann darf ich mich wie wehren und wie unterstütze ich andere?
- Wie wehre ich mich, wenn meine körperliche Grenze überschritten wird; ich verbal belästigt/ diskriminiert werde; unerwünschte Berührungen stattfinden oder der Angreifer gewalttätig wird?
- Was weiß die Forschung über Selbstverteidigung?
- Wie deeskaliere ich aggressive Situationen in der Öffentlichkeit?
- Wie verteidige ich mich gegen Angriffe von vorne oder hinten?
- Welche individuellen Strategien erhöhen meine Sicherheit?
- Wie überwinde ich die „Schockstarre“

**Kursleitung:** *Claudia Gaca*, ausgebildete

Lehrerin für Selbstverteidigung und  
Basisgymnastik, Coach, Heilpraktikerin



**Termin:** Sa. 05.11.22, 10.00-15.00 Uhr

**Kosten:** 45 € | **Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** MSH

### II 3 Gesunde Ernährung

Wie integriere ich eine gesunde Ernährung in meinen (Studierenden-/Arbeits-)Alltag, um langfristig leistungsfähig und gesund zu bleiben? Nirgends sonst gibt es so viele Mythen und Ansichten wie beim Thema Ernährung. Worauf ist bei einer gesunden und bewussten Ernährung zu achten und wie beeinflusst diese unseren Lebensstil? Was braucht es, um langfristig gesund und fit zu bleiben? 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 auf den Grund. Neben theoretischen Sequenzen gibt es praktische Beispiele & Tipps sowie Raum für Diskussionen und Fragen. Gemeinsam erarbeiten wir alltagstaugliche Lösungen für gängige Herausforderungen im Arbeitsalltag.

**Kursleitung:** *Kerstin Obermoser* ist Ernährungscoach. Viele Problematiken in der Ernährung hängen nicht nur mit erlerntem Essverhalten und der Lebensmittelwahl zusammen, sondern auch mit der Schnelligkeit und der Anforderung unseres heutigen Arbeitsalltages.

**Termin:** Di. 22.11.22, 17.00-20.00 Uhr

**Kosten:** 25 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Virtuell



## Programmbereich II – Body and Mindfulness

### II 4 Selbstliebe – Selbstliebe kann man lernen

Wenn Selbstkritik und Selbstzweifel überhand nehmen, kann das häufig auf einen Mangel an Selbstliebe zurückgeführt werden. In unserer leistungsorientierten Gesellschaft geraten Akzeptanz von Fehlern und Schwächen immer stärker in den Hintergrund. Doch gerade im versöhnlichen Umgang mit sich selbst liegt großes Potential, welches nachhaltig für mehr Glück und Zufriedenheit im eigenen Leben sorgt. Die gute Nachricht: Selbstliebe kann man lernen!

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

**Kursleitung:** *Luca Lea Kleene* ist Gründerin des Start-ups „whylab“. Eine digitale Plattform, auf der Menschen an ihrem emotionalen und mentalen Wohlbefinden arbeiten. Davor war Luca jahrelang Unternehmensberaterin im Bereich Innovationen, Digital-Strategien und neue Arbeitsweisen, Zuvor studierte sie im Bachelor und Master BWL und Management an der Universität Mannheim.

**Termin:** Di. 15.11.22, 18.00-19.30 Uhr

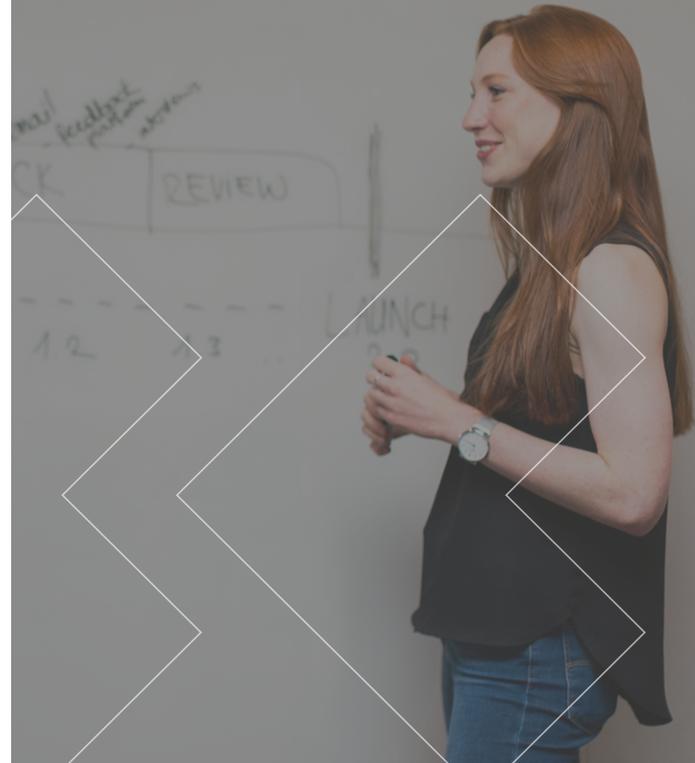
**Kosten:** 10 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Virtuell



## Programmbereich III Methodenkompetenzen



## Programmbereich III – Methodenkompetenzen

### III 1 Word Press – Webseitengestaltung

Sie wollen eine Webseite gestalten, haben aber keine Erfahrungen? Es gibt es zwar verschiedene Webseiten-Baukästen – für eine flexiblere Gestaltung ohne besondere Vorkenntnisse bieten sich aber Content-Management-Systeme wie WordPress an. Schwerpunkt dieses Workshops liegt auf dem Kennenlernen von WordPress und dessen Möglichkeiten. Ihnen wird grundlegendes Wissen vermittelt, mit dem Sie später eine eigene Webseite erstellen und bearbeiten können. In einer späteren Q&A-Session können Fragen zu Ihren Webseiten-Projekten gemeinsam beantwortet werden. Sie benötigen keine Programmierkenntnisse, nur eine Grundidee für eine eigene Webseite mitbringen.

- Installation und Einrichten einer Webseite mit WordPress
- Gestalten von eigenen Seiten / Beiträgen
- Sicherheit und Best Practice in WordPress-Systemen
- Wichtige Bestandteile jeder Webseite

**Kursleitung:** *Micha Kodalle* ist Softwareentwickler und doziert an der Technischen Hochschule Brandenburg Webprogrammierung. Darüber hinaus entwickelt er Plugins für WordPress und betreut Webseiten im Hinblick auf technische Suchmaschinenoptimierung.

**Termin:** Sa. 26.11.22, 10.00-16.00 Uhr  
**Kosten:** 30 € | **Anmeldung:** TraiNex  
**Ort:** Virtuell



### III 2 Einführung in die Analyse von Daten mit MAXQDA

MAXQDA ist die führende Software für die Analyse qualitativer und Mixed-Methods-Daten in Deutschland. Der Workshop richtet sich an Studierende, die im Rahmen ihres Studiums qualitative Daten (z.B. Interviews Transkripte, PDF-Dokumente, Videos oder Freitextantworten auf offene Fragen) auswerten möchten.

- Darstellung eines Beispiels
- Projekte anlegen und Daten managen
- Arbeiten mit Codes und Codierungen
- Memos für Hypothesen, Notizen, Gedanken nutzen
- Textsuche und automatische Codierung
- Visualisierung von Codierungen
- Code-Überschneidungsmodell sowie Matrix-Analysen

**Termine:** Sa. 22.10.22, 10.00-16.00 Uhr

**Kosten:** 25 € | **Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Virtuell

**Kursleitung:** *Max Grosse Wiesmann* Wirtschaftspsychologe (B.Sc.), nach Stationen als Wissenschaftlicher Mitarbeiter einer Bundestags-abgeordneten und als Berater im Public Sector Consulting bei Pricewaterhouse-Coopers ist er seit Juni 2022 selbstständig.



## Programmbereich III – Methodenkompetenzen

### III 3 SPSS Anfänger und III 4 SPSS Fortgeschritten

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

**Termine (Anfänger):** Fr. 04.11.22 oder 11.11.22, 17.00-20.00 Uhr

**Termine (Fortgeschritten):** Fr. 18.11.22 oder 25.11.22, 17.00-20.00 Uhr

(Es handelt sich um Einzeltermine.)

**Kosten:** 20 € | **Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** MSH

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.

- Multiple Regression
- Mediation
- Moderation



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

### III 5 Excel (Beginner) und III 6 Excel (Aufbau)

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

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

**Termine (Beginner):** Mi. 26.10.22, oder Mi. 02.11.22, jeweils 17.00-19.00 Uhr

**Termine (Aufbau):** Mi. 09.11.22, oder Mi. 16.11.22, jeweils 17.00-19.00 Uhr

(Es handelt sich um Einzeltermine.)

**Kosten:** 20 € | **Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Virtuell

Im zweiten Workshop lernen geübtere Anwender/-innen das praxisgerechte Beherrschen von Excel anhand zahlreicher Beispiele kennen.

- Einsatz von Bezügen in Formeln
- Anwendung verschiedener Formeln (z.B. S-Verweis)
- erweiterte/kombinierter Diagramme



**Kursleitung:** *Martin Franzke*, Alumni  
der BSP, Funktionsbereichsleiter bei der Bundesdruckerei und Dozent

## Programmbereich III – Methodenkompetenzen

### III 7 MS Word - Tricks für wissenschaftliche Arbeiten

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

- 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 zur Apple-Version, können nur bedingt beantwortet werden.

**Kursleitung:** *Celine Neeser*, Bibliothekarin der MSH

**Termin:** Do. 01.12.22, 17:15-19:15 Uhr

**Kosten:** 15 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** MSH

### III 8 Endnote - Eine Einführung in das Literaturverwaltungsprogramm

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

- 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 MSH

**Termin:** Fr. 02.12.22, 17:15-18:45 Uhr

**Kosten:** 15 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** MSH



## Programmbereich III – Methodenkompetenzen

### III 9 Unipark - Einstieg in das Umfragetool

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

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

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

**Kursleitung:** *Celine Neeser*, Bibliothekarin der MSH

**Termin:** Mo. 05.12.22, 17:15-19:15 Uhr

**Kosten:** 15 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** MSH



### III 10 Literaturrecherche & Orientierung in der (virtuellen) Bibliothek

Für Haus-, Bachelor- bzw. Masterarbeit ist eine strukturierte Literaturrecherche essentiell. In diesem Career Center-Kurs erlernen die Teilnehmenden Recherche-Kompetenzen, wie die Vorbereitung der Recherche, Suchstrategien und Recherchewerkzeuge. Zudem werden die wichtigsten Angebote der Bibliothek vorgestellt, u. a. der Bibliothekskatalog, die E-Book-Plattform und Datenbanken. Anhand einiger praktischer Übungen, wird die Literaturrecherche in den verschiedenen Bibliotheksangeboten ausprobiert. Studierende in den ersten Semestern.

**Kursleitung:** *Celine Neeser*, Bibliothekarin der MSH

**Termin:** Do. 03.11.22, 17:15-18:45 Uhr

**Kosten:** 15 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** MSH

## Programmbereich III – Methodenkompetenzen

### III 11 Bachelorarbeit – Wie fange ich an?

Das Verfassen der Bachelorarbeit bildet den Abschluss des Studiums. Um Ihnen den Einstieg ins Schreiben zu erleichtern, werden in diesem Workshop wichtige Planungsschritte und nützliche Werkzeuge vorgestellt sowie Hinweise für die Literaturrecherche gegeben. Zielgruppe: Studierende ab dem 4. Semester

**Termin:** Mo. 16.01.23, 17:15-18:15 Uhr

**Kosten:** 10 € | **Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** MSH

### III 12 Prokrastination – inneren Schweinehund überwinden

Prokrastination bezeichnet das Aufschieben wichtiger Aufgaben. Der Workshop beleuchtet, warum wir diese Aufgaben aufschieben, ob Prokrastination ein Studierendensyndrom ist und was man gegen den „inneren Schweinehund“ tun kann.

- Definition von Prokrastination und warum wir aufschieben
- Gründe, warum wir doch anfangen sollten
- Tipps, um den „inneren Schweinehund“ zu überwinden

**Kursleitung III 11 und III 12:**

*Katrin Wieckhorst*, Bibliothekarin der MSH

**Termin:** Do. 12.01.23, 17:15-18:15 Uhr

**Kosten:** 10 € | **Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** MSH



### III 13 Einkommenssteuer – Was gibt es 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.

**Kursleitung:** *Johannes Ebner*, Steuerberater-Kanzlei Fehsenfeld Partnerschaft mbB

**Termin:** Di. 17.01.23, 17:00-18:30 Uhr

**Kosten:** 10 € | **Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Virtuell



# Programmbereich IV

## Career Service

### Programmbereich IV – Career Service

#### IV 1 Wie finde ich meine Berufung?

##### Auf der Suche nach meiner beruflichen Zukunft

Eine der größten Fragen unserer Generation ist die nach der richtigen, erfüllenden Berufswahl. Damit verbunden ist vor allem der Prozess, herauszufinden, wie man überhaupt zu beruflicher Selbsterfüllung gelangen kann. Das Angebot und die Möglichkeiten der eigenen beruflichen Zukunft sind riesig und allzu oft überfordernd. Was wir brauchen, um uns in der aktuellen beruflichen Welt zurechtzufinden ist ein innerer Kompass, der uns leitet. Gemeinsam wollen wir uns intensiv mit den eigenen Werten, Fähigkeiten und Interessen auseinandersetzen.

- Wie finde ich den Beruf, der mich erfüllt und zu mir passt?
- Erörterung persönlicher Werte, Fähigkeiten und Interessen
- Formulierung von Zielen, Missionen
- Auflösung unbewusster Glaubenssätze

**Kursleitung:** *Christine Kästel* (Alumna der MSB) ist studierte Psychologin (M.Sc.) und ausgebildeter systemisch-integrativer Coach. Aktuell ist Sie in der Personal- und Organisationsentwicklung einer der größten Lebensmitteleinzelhandelsketten Deutschlands tätig.

**Termin:** Sa. 21.01.23, 10.00-15.00 Uhr

**Kosten:** 35 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Virtuell



## Programmbereich IV – Career Service

### IV 2 Internationales Bewerbungstraining – Perfekter CV

Der Arbeitsmarkt wird immer internationaler – was sind die Möglichkeiten, Voraussetzungen und wie findet man am besten den Einstieg? Schwerpunkt dieser Session liegt auf dem Erstellen von Bewerbungsdokumenten für den globalen Arbeitsmarkt (CV & Cover Letter). Wir widmen uns auch der (Online-)Kommunikation, Personal Branding und globalen Netzwerken. Wir gewinnen Einblicke und praktische Ratschläge, wie man den internationalen Karrierestart erfolgreich gestaltet.

- Erstellen internationaler Bewerbungsdokumente (Lebenslauf, Anschreiben, Online-Plattformen in verschiedenen Ländern)
- Eintritt in den globalen Arbeitsmarkt
- Soziale Medienplattformen und Personal Branding
- Kommunikation und globales Netzwerken

**Kursleitung:** *Rona van der Zander* ist Unternehmerin, Dozentin, TEDx-Speakerin und Mitgründerin von GrowbeYOUnd & sicross. Sie hat mit Firmen, NGOs und internationalen Organisationen (u.a. den Vereinten Nationen) im Bereich Lernen, Innovation & Kommunikation gearbeitet. Sie ist Dozentin an Universitäten in Deutschland, Frankreich, England und den USA im Bereich ‚Zukunft der Arbeit‘. als auch Gründerin von GrowbeYOUnd.

**Termin:** Di, 01.11.22, 17.00-18.30 Uhr

**Kosten:** 25 € | **Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Virtuell



### IV 3 Lebenslauf Workshop

Gehören Hobbies und ein Foto auf den Lebenslauf? Was ist zu wenig und was zu viel Information? Der Lebenslauf ist das entscheidende Dokument bei einer Bewerbung. Hier entscheidet sich, ob Sie zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen werden oder nicht. Den meisten Personalern und Recruitern reicht dazu ein kurzer Blick und in diesen Workshop lernen Sie, sich im Lebenslauf richtig zu präsentieren, Ihre Stärken und Erfahrungen auf limitiertem Platz hervorzuheben und auf die Stellenausschreibung passende Details einzufügen, um zu überzeugen.

- Inhalte, korrekte Reihenfolge und Präsentationsformen im Lebenslauf
- Verbesserung ihrer persönlichen Bewerbungsunterlagen
- Wichtige Schritte beim Bewerbungsprozess

**Kursleitung:** *Britt Bolduan und Luisa Meyer*

**Termin:** Der Termin wird während des Semesters bekannt gegeben.

**Kosten:** 10 € | **Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** BSP



## Programmbereich IV – Career Service

### IV 4 Persönliches Karrierecoaching

Im Karriere Coaching sehen wir uns kurz vor Ende oder auch nach dem Studium Ihre Karrierewünsche und Perspektiven genauer an.

- Standortanalyse
- Erkennen von persönlichen Werten
- Wie sieht mein Traumjob aus, der mich glücklich macht
- Strategie Entwicklung von ihren persönlichen Karrierezielen
- Was bietet der Arbeitsmarkt

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

### IV 5 Personal Coaching (Einzelcoaching)

„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 würden gerne Ihr Potential erkennen?
- Sie wünschen sich Klarheit?
- Sie wollen eine Entscheidung treffen, wissen aber nicht wie?
- 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.

### IV 6 Individuelle Bewerbungsberatung

Bei einem individuellen Beratungstermin prüfen wir gemeinsam:

- In welchem Bereich suche ich mein(e) Werkstudentenstelle, Nebenjob, Praktikum oder Job?
- Wo finde ich überhaupt passende Stellen?
- Erfülle ich die Voraussetzung für die ausgeschriebene Stelle?
- Überzeuge ich mit meinem Lebenslauf?
- Wie gestalte ich ein interessantes Anschreiben?

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

## Programmbereich IV – Career Service

### IV 7 Individuelle Orientierungsberatung

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

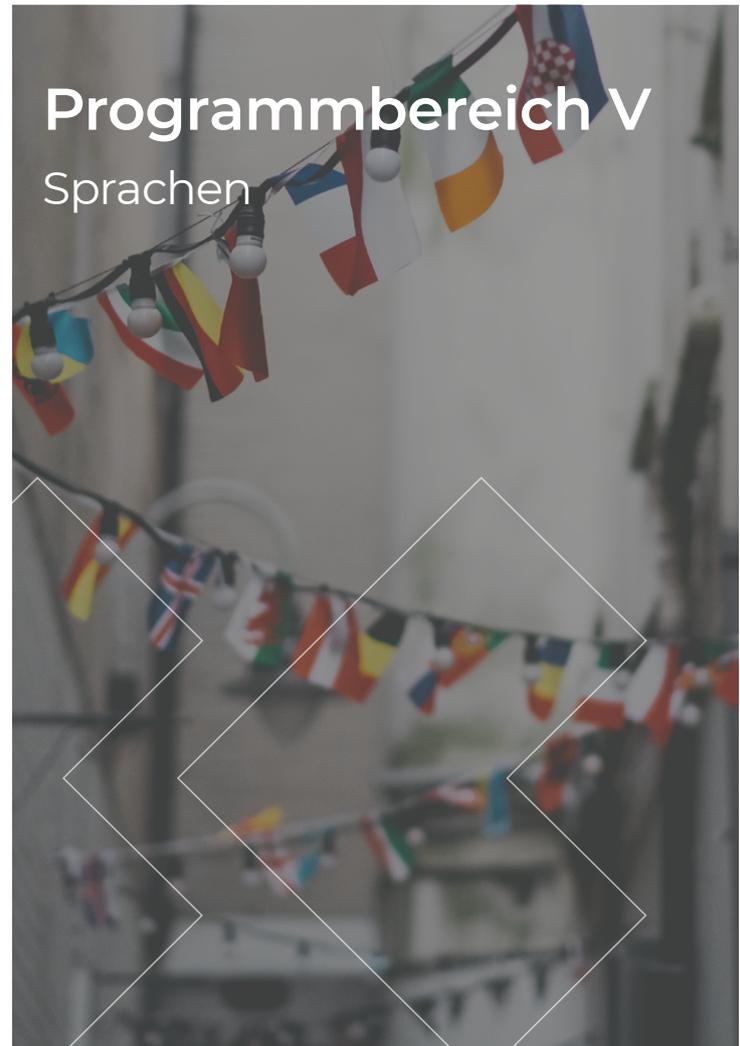
- Wo will ich eigentlich hin?
- Wie soll meine berufliche Zukunft aussehen?
- Welcher Job passt zu mir?
- Welchen Job wünsche ich mir?
- Wo finde ich diesen Job?
- Ist dieser Job der richtige Job für mich?

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

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

Britt Bolduan  
BSP – Campus Hamburg Career Center

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



## Programmbereich V – Sprachen

### V 1 Französisch Grundkurs

Alltagsthemen nehmen uns wöchentlich auf eine 90-minütige Reise nach Frankreich. Anhand von Videosequenzen oder Hörbeiträgen werden „authentische“ Sprechsituationen simuliert und sprachlich aufbereitet. Der Kurs ist für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse konzipiert.

- Begrüßung und Vorstellung (formelle & informelle Begrüßungsrituale)
- einfache Gespräche im café führen
- Vorlieben und Abneigungen äußern
- über Berufe und den Tagesablauf sprechen
- Personen und Sachen beschreiben
- Termine und Freizeit regeln
- Lebensmittel einkaufen (Mengen und Gewicht)

**Kursleitung:** *Audrey Cornelis*, Lehrerin für Französisch, Englisch und Debating

**Termine:** Mi. 26.10.22 / 2.11.22 / 09.11.22. / 16.11.22 / 23.11.22 / 30.11.22 / 07.12.22 / 14.12.22 / 11.01.23 / 18.01.23, jeweils 19.00-20.30 Uhr  
(Es müssen alle Termine besucht werden.)

**Kosten:** 65 € | **Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Virtuell



### V 2 Mandarin Grundkurs

Der Mandarin Grundkurs ist für Anfänger/-innen konzipiert, die sich für die chinesische Kultur interessieren und die Grundlagen der chinesischen Sprache erlernen möchten. Das primäre Kursziel ist, einfache Gespräche auf Chinesisch zu führen und Aspekte der chinesischen Kultur kennen zu lernen. Weitere Kursinhalte sind die Anwendung der Grammatikgrundlagen, Lesen und Schreiben von Schriftzeichen sowie die Nutzung der phonetischen „Pinyin“-Umschrift. Die Teilnehmenden können diese Fähigkeiten in kommunikativen, spielerischen Aktivitäten erlernen. Die Übungen beschäftigen sich mit dem Sprechen und Hören, aber auch das Lesen und Schreiben wird nicht zu kurz kommen.

- sich begrüßen und vorstellen (Alter, Familie, Arbeit und Nationalität)
- Aktivitäten vorschlagen und ablehnen
- Zahlen

**Termine:** Mi. 19.10.22 / 26.10.22 / 02.11.22 / 09.11.22 / 16.11.22 / 23.11. / 30.11.22  
jeweils von 17.00-18.30 Uhr (Es müssen alle Termine besucht werden.)

**Kosten:** 55 € | **Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Virtuell



## Programmbereich V – Sprachen

### V 3 Mandarin Fortgeschritten

Dieser Kurs richtet sich an Studierende, die den Mandarin-Grundkurs abgeschlossen haben und ihr Wissen über die chinesische Sprache und Kultur vertiefen möchten. Ziel des Kurses ist es, Gespräche über alltägliche Themen auf Mandarin zu führen zu können. Im Unterricht lernen die Studierenden mit alltäglichen Situationen umzugehen und notwendige Grammatik, Pinyin & weitere chinesische Schriftzeichen.

- Uhrzeit und Datum, sowie Wegbeschreibung
- Einkaufen und Lebensmitteln und Arztbesuch, usw.
- Traditionelle Feste und Essen

**Termine:** Mi. 07.12.22 / 14.12.22 / 04.01.23 / 11.01.23 / 18.01.23 / 25.01.23 / 01.02.23, jeweils 17.00-18.30 Uhr (Alle Termine müssen besucht werden.)

**Kosten:** 55 € | **Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Virtuell

**Kursleitung:** *Pei-Ru Lin* ist Chinesisch-Muttersprachlerin (Mandarin) aus der Republik China (Taiwan) und qualifiziert Mandarin/Chinesisch als Zweit-/Fremdsprache zu unterrichten. 2012 hat sie den Master für angewandte Linguistik und Pädagogik in der Republik China abgeschlossen und lebt seit 2016 in Deutschland.

Aktuell lehrt sie an der chinesischen Schule in Berlin.



### V 4 English for Business Psychology

This English course is aimed at students of Business Psychology who wish to improve their English language skills. It will focus on interaction, communication and building on existing vocabulary. Case Studies and role plays will be an integral component of the course. Learning materials will be tailored to the specific needs of the group. Class materials will be provided to the participants.

Students must have as a minimum level B2 based on CEFR language criteria. (please see: Common Reference Levels for describing proficiency levels [WWW.coe.int/e](http://WWW.coe.int/e)).

**Kursleitung:** *Norman Kennedy m. E.* Lehrkraft für besondere Aufgaben

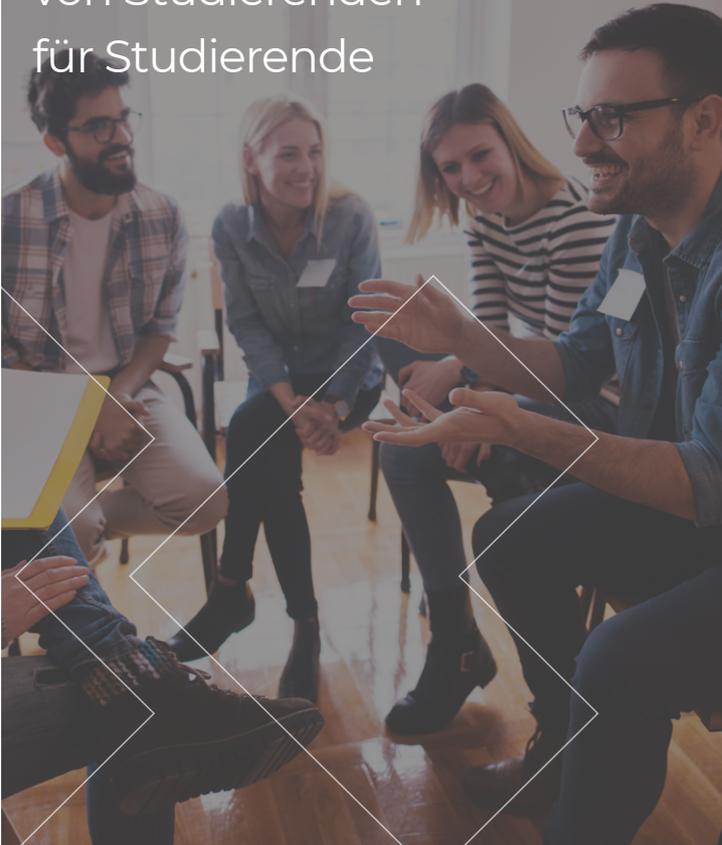
**Termine:** Mittwochs von 08.00- 11.15 Uhr, Beginn am 19.10.2022  
Insgesamt 14 Termine, welche regelmäßig besucht werden müssen.

**Kosten:** 55 € | **Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** BSP Campus Hamburg



# Programmbereich VI

## von Studierenden für Studierende



## Programmbereich VI – Studierende

### VI 1 Virtuell Lern- und Studienmentoring

Anders als bei klassischen Beratungen ist unser Mentoring-Programm von Studierenden für Studierende. Wir sind in der gleichen Position wie Sie, weshalb wir uns gut in Ihre Situation versetzen können. Wir beschäftigen uns abseits des Studiums intensiv mit Lernmethoden, Selbstmanagement und vielen weiteren studienbezogenen Themengebieten. Unser Ziel ist es, unser praxisnahes Wissen in Kombination mit unseren eigenen Erfahrungen mit Studierenden zu teilen, um Ihnen möglichst effektiv bei Ihren Fragen und Problemen weiterhelfen zu können.

- Ich möchte meine Lernstrategien verbessern?
- Mir mangelt es an Motivation
- Wie erreiche ich meine Ziele?
- Ich hätte gerne ein besseres und funktionierendes Zeitmanagement.

#### Was bieten wir Euch an?

- Lernanalysen und -strategien
- Motivation und Zielverfolgung
- Selbst- und Zeitmanagement

#### Das Beratungsteam:

Florian Pauli – Bachelorstudent Psychologie an der MSB,  
Paul-Ingo Prah – Klinischer Psychologe (M.Sc.), Absolvent der MSH

**Anmeldung:** TraiNex | Mail: [mentoring@medicalschooll-hamburg.de](mailto:mentoring@medicalschooll-hamburg.de)

**Ort und Kosten:** Einzeltermine, kostenlose Beratung

# Programmbereich VII

## Vorträge



## Programmbereich VII – Vorträge

### VII 1 Vortrag: Gewaltfreie Kommunikation und empathisch argumentieren – Wie geht das?

Probleme ansprechen, Kritik vertragen – wie damit umgehen? 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 Anregungen für die eigene Kommunikation mitnehmen können.

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

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

**Termin:** Mo. 31.10.22, 18.00-19.30 Uhr

Die Veranstaltung ist kostenlos und die Teilnehmerzahl begrenzt.

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Virtuell



## VII 2 Vortrag: Grundlagen des Arbeitsrechts

Welchen Zweck verfolgt das Arbeitsrecht und was bedeutet dies für mich? Diese und weitere Fragen wird Dr. Sebastian Ritz in dem einhalbstündigen digitalen Vortrag »Einführung in die Grundlagen des Arbeitsrechts« erläutern.

- Welche Rechte habe ich als Praktikant/-in oder Werkstudent/-in oder Arbeitnehmer/-in?
- Was unterscheidet eine(n) Arbeitnehmer/-in und ein (e) Freelancer/-in?
- Und was bedeuten die Klauseln in meinem Praktikums- oder Werkstudentenvertrag?
- Und was machen eigentlich Betriebsräte und Gewerkschaften?

### Individualarbeitsrecht

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

### Kollektivarbeitsrecht und Sozialversicherungsrecht

- Betriebsrat und Tarifverträge
- Freelancer\*innen/freie Mitarbeiter\*innen

**Kursleitung:** *Dr. Sebastian Ritz, LL.M.*

**Termin:** Mi. 11.01.23, 17.00-18.30 Uhr

Die Veranstaltung ist kostenlos

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Virtuell



## Programmbereich VII – Vorträge

### VII 3 Vortrag: Der Bewerbungsprozess

Zum Thema Bewerben gibt es fast so viel Literatur, wie zum Thema Steuererklärung und 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.

**Kursleitung:** 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.

**Termine:** Mi. 14.12.22, 18.00-19.30 Uhr

Die Veranstaltung ist kostenlos

und die Teilnehmerzahl begrenzt.

**Anmeldung:** TraiNex | **Ort:** Virtuell







## Teilnahme- und Geschäftsbedingungen

Die BSP – Campus Hamburg haftet nicht für die inhaltliche Richtigkeit und Anwendbarkeit der von den Referierenden vermittelten Lehrinhalte.

Sollten Career Center Kurse durch Krankheit der Kursleitung, durch Unterbelegung oder durch andere, nicht von der BSP – Campus Hamburg zu vertretenden Gründen 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.

Für Fragen rund um das Programm sind wir Ihre Ansprechpartnerinnen.

Britt Bolduan und Luisa Meyer  
*Career Center BSP Business and Law School – Campus Hamburg*

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





## 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@medicalschoo-hamburg.de](mailto:info@medicalschoo-hamburg.de) | [bsp-campus-hamburg.de](http://bsp-campus-hamburg.de) | [MSHMedicalSchoolHamburg](https://www.facebook.com/MSHMedicalSchoolHamburg) | [msh\\_medical\\_school\\_hamburg](https://www.instagram.com/msh_medical_school_hamburg)