



Kursprogramm Sommersemester 2022

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

Liebe Studierende,

das Career Center möchte Sie herzlich zum Sommersemester 2022 an unserer Hochschule willkommen heißen.

Unser Kursprogramm stellt Ihnen jedes Semester ein vielfältiges 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 gerne darüber hinaus.

Unsere Workshops sind in sieben Programmbereiche unterteilt. In Programmbereich I finden Sie vor allem unser Beratungs- und Coachingangebot rund um Ihre berufliche Zukunft. Programmbereich II bietet Ihnen ein breites Angebot zur Verbesserung und Erweiterung Ihres Methodenrepertoires für Studium und Praxis. Ihre persönliche Weiterentwicklung – von Schlagfertigkeit bis Stressmanagement – steht in den Bereichen Sozialkompetenzen sowie Body and Mindfulness im Fokus.

Außerdem beinhaltet das Workshopangebot des Career Centers Sprachkurse, 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 [career-center@bsp-campus-hamburg.de](mailto:career-center@bsp-campus-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 Business School & Law School – Campus Hamburg





## FAQ – Anmelde- und Zahlungsmodalitäten

### Wie kann ich mich für einen Kurs anmelden?

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

1. Sie melden sich online über TrainNex auf der Startseite im Bereich »Anmeldungen« für den Kurs an. Die Anmeldungen sind ab Freitag, 08.10.21 bis Donnerstag, 14.10.21 für Sie geöffnet.
2. Sie erhalten eine Bestätigungsmail mit einer Zahlungsaufforderung für kostenpflichtige Workshops. Für kostenfreie Workshops erhalten Sie ebenfalls eine Bestätigungsmail.
3. Nach Zahlung der Kursgebühr erhalten Sie 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](mailto: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. Diese finden Sie auf Seite 35 in diesem Dokument.**

# Programmbereiche der BSP Business & Law School Campus Hamburg

## Programmbereich I – Career Service

I 1	Individuelle Orientierungsberatung*	06
I 2	Individuelle Bewerbungsberatung*	06
I 3	Individuelles Karrierecoaching*	07
I 4	Internationales Bewerbungstraining*	08

## Programmbereich II – Methodenkompetenzen

II 1	SPSS Anfänger	10
II 2	SPSS Fortgeschrittene	10
II 3	Excel (Beginner)*	11
II 4	Excel (Aufbau)*	11
II 5	Word	12
II 6	Endnote	12
II 7	Unipark	13
II 8	Literaturrecherche	13
II 9	Bachelorarbeit – Wie fange ich an?	14
II 10	Prokrastination	14
II 10	Studienorganisation	14
II 10	Selbstorganisiert durch das Medizinstudium	14

## Programmbereich III – Sozialkompetenzen

III 1	Glück NEU	16
III 2	Schlagfertigkeit	17
III 3	Rhetorik	18
III 4	Gesunder Geist und Körper - Resilienz	19
III 5	Leadership	20
III 6	Verhandeln	20

III 7	Erfolgreiche Existenzgründung	21
III 8	Schwierige Gespräche	22
III 9	Netzwerken	22
III 10	Motivierende Gesprächsführung	23
III 11	Selbstmanagement im Studium	23
III 12	Storytelling NEU*	24
III 13	Visuelles Denken NEU	26
III 14	Einkommenssteuer*	26

## Programmbereich IV – Body and Mindfulness

IV 1	MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction	31
IV 2	Selbstverteidigung	31

## Programmbereich V - Sprachen

V 1	Spanisch Grundkurs*	33
V 2	Business Englisch*	34
V 2	Mandarin Grundkurs*	34
V 2	Mandarin Fortgeschritten*	34

## Programmbereich VI - Vorträge

V 1	Entscheidungen treffen*	36
V 2	Salon Karrierewege NEU	36

*\*Die Veranstaltung findet digital statt*

# Programmbereich I

## Career Service



# Programmbereich I – Career Service

## I 1 Individuelle Orientierungsberatung | Virtuell

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

- Wo will ich hin?
- Wie soll meine berufliche Zukunft aussehen?
- Welche Schritte muss ich machen?

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 im TraiNex unter Orientierungsberatung an. Es handelt sich um virtuelle Einzelberatungstermine. Die Beratung ist kostenlos.

## I 2 Individuelle Bewerbungsberatung | Virtuell

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 gerne Ihren individuellen Termin mit mir oder melden Sie sich gerne im TraiNex unter Bewerbungsberatung an. Es handelt sich um virtuelle Einzelberatungstermine. Die Beratung ist kostenlos.

## I 3 Individuelles Karrierecoaching - Virtuell

Im Karriere Coaching (virtuell) sehen wir uns Ihre Karrierewünsche und Perspektiven genauer an.

- Strategie Entwicklung von ihren persönlichen Karrierezielen
- Persönliches Coaching
- Berufliche und persönliche Potentialentfaltung
- Lebenslauf und Bewerbungstraining

Bitte vereinbaren Sie gerne Ihren individuellen Termin mit mir oder melden Sie sich gerne in TraiNex unter Karrierecoaching an. Es handelt sich um virtuelle Einzelberatungstermine. Die Beratung ist kostenlos.



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



## Programmbereich I – Career Service

### I 4 VIRTUELL Internationales Bewerbungstraining – Perfekter CV & Cover Letter für internationale Bewerbungen

Der Arbeitsmarkt wird immer internationaler - was sind die Möglichkeiten, Voraussetzungen und wie findet man am besten den Einstieg?

Der Schwerpunkt dieser Session liegt auf dem Erstellen von Bewerbungsdokumenten für den globalen Arbeitsmarkt (CV & Cover Letter). Wir beschäftigen uns auch mit (Online-) Kommunikation, Personal Branding und globalem Netzwerken. Dazu bietet dieser Workshop Einblicke, praktische Ratschläge und Tipps und Tricks, wie man den internationalen Karrierestart erfolgreich gestaltet.

#### Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

**Termin:** Dienstag, 19.05.2022, 17.00 - 20.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 20 € | Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

» Die Veranstaltung findet digital statt.

**Kursleitung:** Rona van der Zander

*Unternehmerin, Dozentin, TEDx Speakerin und Mitgründerin des Berliner Start Ups sicross. Sie hat in acht verschiedenen Ländern mit großen Firmen, NGOs und internationalen Organisationen (u. a. den Vereinten Nationen) im Bereich Lernen, Innovation & Kommunikation gearbeitet. Rona ist Dozentin an verschiedenen Universitäten in Deutschland, Frankreich, England und den USA im Bereich »Zukunft der Arbeit«. Sie ist die Gründerin von GrowbeYOUnd, einer Agentur, die Universitäten und Unternehmen dabei unterstützt, Zukunftsfähigkeit aufzubauen.*

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

**Termin (Anfänger):** Freitag, 13.05.2022 oder 20.05.22,  
jeweils von 17.30 - 19.30 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 20 € | Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

» Die Veranstaltung findet in den Räumen der MSH statt.

## II 2 SPSS Fortgeschritten

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

**Schwerpunkte sind multivariate Verfahren:**

- Multiple Regression
- Mediation
- Moderation
- usw.

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

**Termin (Fortgeschritten):** Freitag, 03.06.2022, 17.30 - 19.30 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 20 € | Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

» Die Veranstaltung findet in den Räumen der MSH statt

**Kursleitung:** Norman Knabe

*Wissenschaftlicher Mitarbeiter*

## Programmbereich II – Methodenkompetenzen

### II 3 VIRTUELL 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, 04.05.2022 oder 11.05.22,  
jeweils von 17.00 - 19.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 20 € | Bitte melden Sie sich über TraiNex an.  
» Die Veranstaltung findet virtuell statt.

### II 4 VIRTUELL 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):** 22.06.2022 oder 29.06.2022,  
jeweils 17.00 - 19.00 Uhr

**(Es handelt sich um Einzeltermine)**

**Teilnahmegebühr:** 20 € | Bitte melden Sie sich über TraiNex an.  
» Die Veranstaltung findet virtuell statt

**Kursleitung:** Martin Franzke

*Alumni der BSP, Funktionsbereichsleiter bei der Bundesdruckerei und  
Dozent für MS Excel.*



## Programmbereich II – Methodenkompetenzen

### II 5 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. Sie entwerfen eine Word-Datei, die für zukünftige wissenschaftliche Arbeiten genutzt werden kann.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Automatisierungen
- Arbeiten mit Formatvorlagen
- Seitenzahlen, Kopf- und Fußzeilen
- Abbildungs-/Tabellenbeschriftungen
- Verzeichnisse aller Art (Inhalts- und Abbildungsverzeichnis)
- Klärung offener Fragen

**Termin:** Freitag, 01.07.2022, 17.15 - 19.15 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 15 € | Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

» Die Veranstaltung findet in den Räumen der MSH statt.

**Kursleitung:** Celine Neeser,

*Bibliothekar in der MSH*

### II 6 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.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

**Termin:** 09.06.2022, 17.15 - 18.15 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 15 € | Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

» Die Veranstaltung findet in den Räumen der MSH statt.

**Kursleitung:** Katrin Wieckhorst,

*Bibliothekar in der MSH*

## Programmbereich II – Methodenkompetenzen

### II 7 Unipark - Einstieg in das Umfragetool

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

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

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

**Termin:** Donnerstag, 23.06.2022, 17.15 - 19.15 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 15 € | Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

» Die Veranstaltung findet in den Räumen der MSH statt.

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

### II 8 Orientierung in der (virtuellen) Bibliothek und Einstieg in die Literaturrecherche

In diesem Career Center-Kurs lernen die Teilnehmenden die wichtigsten Angebote der Bibliothek wie den Bibliothekskatalog, die E-Bookplattform und Datenbanken kennen. Anhand einiger praktischer Übungen wird die Literaturrecherche ausprobiert. Des Weiteren werden einige Recherchewerkzeuge und Tricks vorgestellt, mit Hilfe derer die Suche nach der passenden Literatur gelingt.

**Zielgruppe:** Studierende in den ersten Semestern

**Termin:** 09.05.2022, 17.15 - 18.45 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 15 € | Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

» Die Veranstaltung findet in den Räumen der MSH statt.

**Kursleitung:** Katrin Wieckhorst,  
*Bibliothekarin der MSH*



## Programmbereich II – Methodenkompetenzen

### II 9 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 in dem 4. Semester

**Termin:** 04.07.2022, 17.15 - 18.15 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 10 € | Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

» Die Veranstaltung findet in den Räumen der MSH statt.

**Kursleitung:** Katrin Wieckhorst,

*Bibliothekarin der MSH*

### II 10 Prokrastination – den 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.

**Folgende Inhalte werden vermittelt:**

- Definition von Prokrastination
- Gründe, warum wir Aufgaben aufschieben
- Gründe, warum wir doch anfangen sollten
- Tipps, um den innerem Schweinehund zu überwinden

**Termin:** 30.06.2022, 17.15 - 18.15 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 10 € | Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

» Die Veranstaltung findet in den Räumen der MSH statt.

**Kursleitung:** Katrin Wieckhorst,

*Bibliothekarin der MSH*



## Programmbereich II – Methodenkompetenzen

### II 11 Studienorganisation

Um den Einstieg ins Studium zu erleichtern, stellt dieser Kurs verschiedene hilfreiche Methoden vor, die Ihnen zeigen, dass Studieren kein Hexenwerk ist.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Strategien zur Entwicklung des eigenen Lernverhaltens
- Zeitmanagement
- Tipps zur Prüfungsvorbereitung

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

Termin: Dienstag, 03.05.2022, 17.15 - 18.15 Uhr

Teilnahmegebühr: 10 € | Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

» Die Veranstaltung findet in den Räumen der MSH statt.

**Kursleitung:** Katrin Wieckhorst,  
*Bibliothekarin der MSH*



# Programmbereich III

## Sozialkompetenzen



## Programmbereich III – Sozialkompetenzen

### III 1 Glück NEU

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 Praxis-nahe Übungen lassen sich viele der Komponenten leicht in den Alltag integrieren.

#### Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

**Termin:** Dienstag, 24.05.2022, 10.10 - 16.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 35 € | Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

» Die Veranstaltung findet in den Räumen der MSH statt.

**Kursleitung:** Amelie Schomburg

*studierte Psychologie 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.*

### III 2 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: 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!

#### Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

**Termin:** 03.06.2022, 10.00 - 16.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 35 € | Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

» Die Veranstaltung findet in den Räumen der MSH statt.



## Programmbereich III – Sozialkompetenzen

**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.*



### III 3 Rhetorik

Ob Fachvortrag, Meinungsrede oder Seminarveranstaltung. Sie begegnen sich vor Publikum und wollen souverän wirken. In diesem Seminar lernen Sie, sicher vor Gruppen zu sprechen und souverän vorzutragen. Sie üben Techniken, um Lampenfieber und Redehemmungen zu überwinden und lernen Methoden, mit denen Sie sprachlich Aufmerksamkeit und Verständnis bei Ihren Zuhörern erreichen. So verbessern Sie die Wirkung Ihrer eigenen Sprache auf andere.

**Folgende Inhalte werden vermittelt:**

- Sicher vor Gruppen zu sprechen
- Sprachliche Aufmerksamkeit und Verständnis
- Verbesserung der Wirkung ihrer eigenen Sprache

**Termin:** 20.05.2022, 10.00 - 17.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 45 € | Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

» Die Veranstaltung findet in den Räumen der MSH statt.

**Kursleitung:** Wolf-Peter Szepansky,

*Kommunikationstrainer, Coach, Supervisor und Autor. Diplom-Volkswirt, Studium der Erwachsenenbildung an der Fernuniversität Hagen, fünf Jahre Vorstandsmitglied eines Weiterbildungsinstituts, Psychodramaleiter, Zusatzausbildung Kommunikationspsychologie bei Schulz von Thun, Tätigkeit in der Erwachsenenbildung seit 1981.*

# Programmbereich III – Sozialkompetenzen

## III 4 Gesunder Geist und Körper – Resilienz

„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 werdet Ihr gemeinsam mit Fabrice Mielke in diesem Seminar erarbeiten und verstehen.

### Folgende Inhalte werden 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

### Ziel des Seminars:

Das Seminar vermittelt theoretisches Wissen und praktische Übungen, um resilient zu bleiben und zu werden.

**Termin:** 10.05.2022, 10.00 - 16.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 35 € | Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

» Die Veranstaltung findet in den Räumen der MSH statt.

### Kursleitung: Dr. Fabrice Mielke

*Er hat als externer Doktorand über Achtsamkeit in Unternehmen promoviert und ist Mitgründer von MindEvolved. Zeit- und Selbstmanagement begleiten ihn schon viele Jahre. Prioritäten, Fokus und Organisation sind entscheidend, um Beruf, Familie, Sport und Studium in Einklang zu bringen. Seine Erfahrungen wird er mit Euch teilen. Seminare gibt er an Universitäten und in Firmen wie der Shell, DESY, der Techniker, Euler Hermes oder der aubex.*

## Programmbereich III – Sozialkompetenzen

### III 5 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.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Kunstwerk Führung
- Team-Persönlichkeiten erkennen und verstehen
- Change-Management
- Generationen und ihre Werte
- Kommunikations- und Konfliktmanagement

**Methodik:** Vortrag, Einzel- und Gruppenarbeit, Selbstreflexion, kollegiale Beratung, Übungen, Feedback

**Termin:** 28.05. und 29.05.2022, 10.00 - 17.00 Uhr  
(Es müssen beide Termine besucht werden.)

**Teilnahmegebühr:** 85 € | Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

» Die Veranstaltung findet in den Räumen der MSH statt.

**Kursleitung:** Susanne Beucher

Changemanagement / Supervision / Coaching

Tätig im Wirtschafts-, Sozial- und Wissenschaftskontext

*Schwerpunkte: seit 2001 Gründungs-Beratung und Firmen-Sicherung (KFW- und BAFA gelistete Beraterin). Seit 2012: Führungskräfte-training - Coaching. Seit 2016 als Supervisorin und Lehrbeauftragte an der MSH und BSP Campus Hamburg, tätig im Bereich Humanwissenschaften und an der Fakultät Art, Health and Social Science.*



## Programmbereich III – Sozialkompetenzen

### III 6 Verhandeln – Praxis für Beruf und Alltag

Gehalt, Preise aber auch 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 und 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.

**Folgende Inhalte werden vermittelt:**

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

**Termin:** 02.06.2022, 10.00 - 16.00 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 35 € | Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

» Die Veranstaltung findet in den Räumen der MSH statt.

**Kursleitung:** Mathias Hamann

*Coach für Führungskräfte und Berufseinsteiger, 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 7 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.

**Folgende Inhalte werden 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



## Programmbereich III – Sozialkompetenzen

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.

**Termin:** Freitag 13.05.22, 16-20 Uhr  
Samstag 14.05.22, 10-18 Uhr  
Sonntag 15.05.22, 10-16 Uhr

(Es müssen beide Termine besucht werden.)

**Teilnahmegebühr:** 95 € | Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

» Die Veranstaltung findet in den Räumen der MSH statt.

**Kursleitung:** Jan van Dieken

Unternehmensberater, ehemaliger Finanzbeamter, Historiker

**Kursleitung:** Susanne Beucher

Changemanagement / Supervision / Coaching

*Tätig im Wirtschafts-, Sozial- und Wissenschaftskontext*

*Schwerpunkte: seit 2001 Gründungs-Beratung und Firmen-Sicherung (KFW- und BAFA gelistete Beraterin). Seit 2012: Führungskräfte-training - Coaching*

### III 8 Schwierige Gespräche führen

Gespräche, in denen es etwas zu Verhandeln gibt, sind alltäglich. Hier Interessen geschickt vertreten zu können, ist ein unschätzbare Vorteil. Überzeugende Argumente und systematisches Vorgehen sind wichtig. Mehr noch: Auf der Gesprächs- und Beziehungsebene können geeignete Strategien die eigenen Argumente psychologisch stützen und dem Gesprächspartner Brücken bauen. So werden bessere Ergebnisse erzielt. An praktischen Beispielen werden die notwendigen Tools professioneller Gesprächsführung erarbeitet.

**Lernziel** ist es, die eigenen Interessen in wichtigen Situationen, wie bspw. in Gehaltsverhandlungen wirksamer vertreten zu können.

**Termin:** 30.05.22, 10-17 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 45 € | Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

» Die Veranstaltung findet in den Räumen der MSH statt

**Kursleitung:** Wolf-Peter Szepansky

Kommunikationstrainer, Coach, Supervisor und Autor

*Diplom-Volkswirt, Studium der Erwachsenenbildung an der Fernuniversität Hagen, fünf Jahre Vorstandsmitglied eines Weiterbildungsinstituts, Psychodramaleiter, Zusatzausbildung Kommunikationspsychologie bei Schulz von Thun, Tätigkeit in der Erwachsenenbildung seit 1981.*

## Programmbereich III – Sozialkompetenzen

### III 9 Networking – erfolgreich gute Verbindungen knüpfen, auch mit Kopfschmerzen

Fremde Leute ansprechen, sich aufdrängen oder vor lauter Netzwerkerelei 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 finden den persönlichen Networking-Stil und erweitern diesen. Wir erarbeiten die eigene Networking-Strategie testen Ice-Breaker, üben, wie wir Konversation vertiefen und wie wir in Kontakt bleiben.

Außerdem erarbeiten wir uns einen Werkzeugkoffer für alle Fälle, sodass wir auch Netzwerken können, wenn wir mal keine Lust haben oder Kopfschmerzen.

#### Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

**Termin:** 10.06.22, 10-16 Uhr

Teilnahmegebühr: 35 € | Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

Die Veranstaltung findet in den Räumen der MSH statt.

**Kursleitung:** Mathias Hamann

*Professioneller Netzwerker für die Berliner Stadtmission in Politik und Zivilgesellschaft, Coach für Führungskräfte und Berufseinsteigerinnen, Trainer für Kommunikation bei der Studienstiftung des deutschen Volkes, Ernst&Young und dem Berufsnetzwerk MentorMe*

### III 10 Motivierende Gesprächsführung in organisationalen Veränderungsprozessen

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 erfolgreicher Transferierung in den wirtschaftlichen Kontext konnten auch hier empirische Erfolge mit einfachen und anwendbaren Methoden erzielt werden.

Als Studierende dieser Veranstaltung erlernen Sie die spezifischen Basismethoden kommunikativer Techniken sowie den Unterschied zwischen Change Talk und Sustain Talk kennen. Organisationale



## Programmbereich III – Sozialkompetenzen

Change-Prozesse sind erfolgreicher, wenn Sie diese Techniken beherrschen und anwenden – und somit ist dieser eintägige Basis-Workshop eine gute Vorbereitung auf Ihre berufliche Zukunft.

### Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

**Termin:** 01.07.22, 10-16 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 35 € | Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

Die Veranstaltung findet in den Räumen der MSH statt.

**Kursleitung:** Frau Prof. Dr. Melanie Vonau

*Professorin für Personalpsychologie an der BSP Campus Hamburg, hat bereits zahlreiche Unternehmen in Veränderungsprozessen begleitet und Führungskräfte sowie Change Agents hinsichtlich der Optimierung ihrer Gesprächsführung erfolgreich unterstützt.*

### III 11 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.

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 Sie sich selbst besser managen können.

In diesem Kurs werden Ihnen folgende Inhalte vermittelt:

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

**Ziel des Seminars:** Das Seminar vermittelt theoretisches Wissen und praktische Übungen, um Ihr Leben zu vereinfachen.

**Termin:** 11.05.22, 10-16 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 35 € | Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

Die Veranstaltung findet in den Räumen der MSH statt.

## Programmbereich III – Sozialkompetenzen

**Kursleitung:** Dr. Fabrice Mielke

*Mitgründer von MindEvolved hat als externer Doktorand über Achtsamkeit in Unternehmen promoviert und ist Mitgründer von MindEvolved. Zeit- und Selbstmanagement begleiten ihn schon viele Jahre. Prioritäten, Fokus und Organisation sind entscheidend, um Beruf, Familie, Sport und Studium in Einklang zu bringen. Seine Erfahrungen wird er mit Euch teilen. Seminare gibt er an Universitäten und in Firmen wie der Shell, DESY, der Techniker, Euler Hermes oder der aubex.*

### III 12 Storytelling NEU | VIRTUELL

Als Studierende und künftige Führungskräfte wird Ihr Erfolg stets auf drei Säulen beruhen:

1. Glück.
2. Ihre fachliche Expertise.
3. Ihr Vermögen, Ihre Themen überzeugend zu präsentieren.

Ob ein Telefongespräch, die Einführung in ein Gruppenreferat, die Präsentation Ihrer Abschlussarbeit, ein Bewerbungsgespräch oder eine Gehaltsverhandlung - Storyboards sind wirkmächtige Struktur-Tools, mit denen Sie jeden Ihrer Auftritte erfolgreicher vorbereiten und umsetzen können.

**Zielgruppe:**

Dieser Workshop richtet sich an alle, die an ihrer Fähigkeit arbeiten wollen, klar, strukturiert und damit überzeugend aufzutreten.

**Inhalte:**

- Tools für eine gute Vorbereitung: Punktgenaue Analyse der Zielgruppe, Ihres eigenen Ziels und Ihrer Kernbotschaft
- Die Arbeit mit verschiedenen Storyboards für unterschiedliche Situationen und Ziele
- Tipps für Ihre Präsenz im Online-Setting (Körpersprache, Stimme, Blickkontakt)

**Termin:** 20.06.2022, 10-16 Uhr

Teilnahmegebühr: 35 € | Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

Die Veranstaltung findet virtuell statt.

**Kursleitung:** Ulrike Wark, GF von HPS campus

*Für Frau Wark ist der Kern ihrer Arbeit als Trainerin und Coach die Verbesserung von schriftlicher und mündlicher Kommunikation. Die Geisteswissenschaftlerin verfügt über psychologische Ausbildungen in innovativen therapeutischen und systemischen Methoden. Besonders Seminarteilnehmende, die unter Lampenfieber leiden, schätzen Frau Warks empathische und praxisorientierte Arbeitsweise.*





## Programmbereich III – Sozialkompetenzen

### III 13 Visuelles Denken – mit Sketchnotes, Figuren, Symbolen grafisch in Beruf und Beratung überzeugen 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 Workshopversprechen: Sketchnotes und Visualisierungen können alle lernen.

Daher ist dieser Workshop eine Wette: Wetten, dass wir es schaffen und alle Teilnehmenden am Ende besser bildlich denken zu können?

Wir proben die Basistechniken visueller Darstellung, üben komplexe Prozesse einfacher darstellen, testen Gestaltung von Flipcharts und Präsentationen.

In diesem Kurs werden Ihnen folgende Inhalte vermittelt:

- Visualisieren: die Basis-Techniken
- Bildlich denken mit dem Stift
- Figuren, Formen einfach machen
- Sketchnotes und Bild-Notizen erstellen
- Flipcharts, Whiteboards besser gestalten
- Elektronisches Visualisieren für Präsentationen

**Tipps für die Teilnahme:**

- Minimal: Viel Papier (gerne Schmierpapier), zwei verschiedene Stifte (z.B. Kugelschreiber und Bleistift oder Kugelschreiber blau und Fineliner in grün) sowie Unterlage, auf der man zeichnen kann, stabile Internetverbindung und ein digitales Endgerät mit Kamera
- Mittel: dazu noch Filzstifte, größere Marker und oder verschiedene Fineliner
- Digital: Gerne mit Tablet und Stift

**Termin:** 17.06.22, 10-16 Uhr

**Teilnahmegebühr:** 35 € | Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

Die Veranstaltung findet in den Räumen der MSH statt.

**Kursleitung:** Mathias Hamann

*Herr Hamann ist seit Jahren Trainer und Workshopleiter für Firmen, Behörden, und NGOs konnte früher nie zeichnen und bekommt heute Lob für Flipcharts und Prozessgestaltung. Er setzt visuelles Denken in seinen Workshops und Coachings ein. Zu seinen Kunden zählt Ernst&Young, das Auswärtige Amt oder das Deutsche Rote Kreuz.*

## Programmbereich III – Sozialkompetenzen

### III 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: 28.04.22, 18-19.30 Uhr

Teilnahmegebühr: 20 € | Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

» Die Veranstaltung findet in den Räumen der MSH statt

Kursleitung: Johannes Ebner

*Steuerberater-Kanzlei Fehsenfeld Partnerschaft mbB*



# Programmbereich IV

## Body and Mindfulness



# Programmbereich IV – Body and Mindfulness

## IV 1 MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction

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 Wirkungsstudien 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 & Methoden zur Schulung eigener Achtsamkeitsfähigkeiten
- Achtsame Körperwahrnehmung
- Sitzmeditation
- Übungen zur Anwendung von Achtsamkeit im Alltag
- Achtsame Kommunikation
- Kurze Impulsvorträge, u. a. zu Stressauslösern und Stressreaktionen
- Alle Teilnehmenden erhalten ein umfangreiches Kurshandbuch

### Nutzen und Wirkung:

- Reduktion des eigenen Stresslevels
- Bewusstwerden eigener Stressmuster und möglicher Alternativen
- 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

**Termine in Präsenz:** 10.05. / 17.05. / 24.05. / 31.05. / 07.06. / 14.06. / 21.06. / 28.06.22 jeweils von 18.00 - 20.15 Uhr – (Es müssen alle Termine besucht werden)

Achtsamkeitsvormittag am 18.06.2022 von 10-13 Uhr (freiwillig)

**Teilnahmegebühr:** 195 € | Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

Die Veranstaltung findet in den Räumen der MSH statt.

### 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), Absolvent der Masterstudiengänge »Klinische Psychologie und Psychotherapie« und »Sportpsychologie « an der MSH Medical School Hamburg, Leiter der Academy for Coaching and Sportstainment (ACS) und von peakperformance-under-pressure.com.*

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



## Programmbereich IV – Body and Mindfulness

### IV 2 Selbstverteidigung für Frauen

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

In diesem Kurs werden Ihnen folgende Inhalte vermittelt:

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

#### Voraussetzungen:

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

Termin: 24.06.22, 10-15 Uhr

Teilnahmegebühr: 45 € | Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

Die Veranstaltung findet in den Räumen der MSH statt.

#### Kursleitung: Claudia Gaca

*4. DAN Taekwondo, ausgebildete Selbstverteidigungslehrerin seit 1992, Basisgymnastiklehrerin, Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kinesiologin, Ingenieurin, Gründerin von ChoHwa - Kampfkunst, Selbstverteidigung und Basisgymnastik für Frauen und Mädchen seit 2003 in Berlin [www.chohwa.de](http://www.chohwa.de)*

# Programmbereich V

## Sprachen





## Programmbereich V – Sprachen

### VI 1 Spanisch Grundkurs | Virtuell

Der Kurs ist für Anfänger bzw. Anfänger mit Vorkenntnissen konzipiert, die sich für einen kurzen Aufenthalt in einem Spanisch sprechenden Land interessieren. Das Hauptziel ist es, sich sowohl auf Spanisch verständlich zu machen, als auch einfache Anweisungen und Sätze auf Spanisch zu verstehen, etwa in dem Kontext eines Urlaubs oder informellen Treffen.

Laut SIL International (ehem. Summer Institute of Linguistik) ist Spanisch die viert-meistgesprochene Sprache weltweit, mit ca. 463 Mio. Muttersprachler und 75 Mio. Zweitsprachlern. Das macht knapp 7% der Weltbevölkerung.

Die Themen des Kurses berühren auf einen typischen Alltag. Es wird daher besondere Acht auf die Sprach- und Hörkompetenzen gelegt, ohne das Lesen oder Schreiben zu vernachlässigen. Der Kurs verwendet dazu aktuelle Quellen und interaktive Methoden.

**Nach diesem Kurs können Sie:**

- Sich begrüßen
- Sich vorstellen
- Zahlen und Beträge
- Einfache Anweisungen befolgen oder geben  
(etwa eine Wegbeschreibung)
- Etwas vorschlagen oder ablehnen

**Termine:** 25.04. / 02.05. / 09.05. / 16.05. / 23.05. / 30.05. / 13.06. / 20.06. / 27.06. / 04.07.22, jeweils 18-19.30 Uhr

**(Es müssen alle Termine besucht werden.)**

**Teilnahmegebühr:** 45 € | Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

» **Die Veranstaltung findet digital statt.**

**Kursleitung:** Esteban Castro Ramos

*Muttersprachler und freier Dozent an der BSP Berlin*

## Programmbereich V – Sprachen

### VI 2 Business English | Virtuell

The course is designed as a refresher course to improve communication skills in professional contexts. Focus would be on vocabulary, revision of grammar structures and the spoken language in social and business interactions. Mediums such as role plays and presentations with authentic materials will ensure a high degree of verbal exchange. Participants are expected to have already attained the B2 CEFR language level.

**Termine:** 26.04. / 10.05. / 24.05. / 07.06. / 21.06.22, jeweils 17-20 Uhr  
(Es müssen alle Termine besucht werden.)

**Teilnahmegebühr:** 45 € | Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

» Die Veranstaltung findet digital statt

**Kursleitung:** Nisha Becker, Dozentin der BSP

### II 3 Mandarin Grundkurs | Virtuell

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

Im Einzelnen vorgesehen sind folgende Übungen:

- Sich begrüßen
- Sich Vorstellen (Alter, Familie, Arbeit, und Nationalität)
- Aktivitäten vorschlagen und ablehnen
- Zahlen
- Erste chinesische Schriftzeichen

**Termine:** 11.05. / 18.05. / 25.05. / 01.06. / 08.06. / 15.06. / 22.06.22,  
jeweils 17-18.30 Uhr –

(Es müssen alle Termine besucht werden.)

**Teilnahmegebühr:** 45 € | Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

» Die Veranstaltung findet digital statt



# Programmbereich V – Sprachen

## VI 4 Mandarin Fortgeschritten | Virtuell

Dieser Mandarin-Workshop richtet sich an Student\*innen, die den Mandarin Grundkurs abgeschlossen haben, oder bereits vergleichbare Vorkenntnisse haben (ca. 15 Stunden Lernerfahrung) und ihr Wissen über die chinesische Sprache und Kultur vertiefen möchten. Ziel des Kurses ist es Gespräche über alltägliche Themen auf Mandarin führen zu können.

Nach diesem Kurs können Sie:

- Berufe
- Uhrzeit und Zeitformen (Vergangenheits- und Zukunftsform)
- Beschreibung von Orten
- Telefonieren
- Einkaufen in verschiedenen Geschäften

Termine: 11.05./18.05./25.05./01.06./08.06./15.06./22.06.22,  
jeweils von 15-16.30 Uhr

(Es müssen alle Termine besucht werden.)

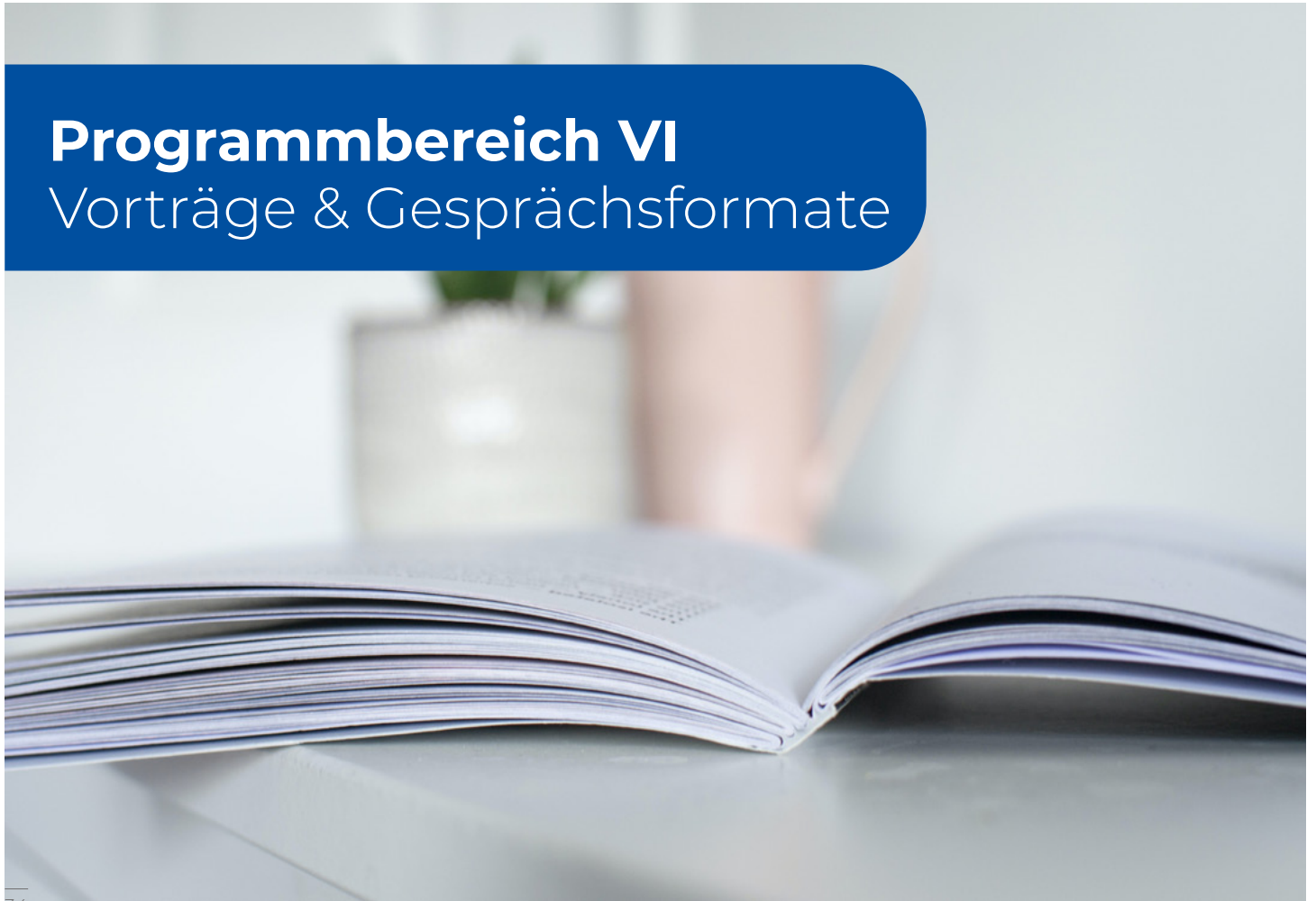
Teilnahmegebühr: 45 € | Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

» Die Veranstaltung findet digital statt

**Kursleitung Mandarin Grundkurs & Fortgeschritten:** Pei-Ru Lin  
*Ist eine Chinesisch (Mandarin) Muttersprachlerin aus der Republik China (Taiwan). Sie ist offiziell qualifiziert Mandarin/ Chinesisch als Zweit-/Fremdsprache zu unterrichten. 2012 hat sie den Master für angewandte Linguistik und Pädagogik in der Republik China (Taiwan) abgeschlossen. 2013 hat sie zudem in London eine Lehrerausbildung für Chinesisch absolviert. Von 2012 bis 2015 unterrichtete sie an einer Berufsschule in Taipeh. Seit 2016 lebt sie in Deutschland und lehrt an der Chinesischen Schule in Berlin und leitet seit Wintersemester 2020 Mandarin Kurse an der BSP/MSB.*

# Programmbereich VI

## Vorträge & Gesprächsformate





## Programmbereich VI – Vorträge und Gesprächsformate

### VI 1 Auf den Bauch hören oder den Kopf einschalten – wie wir besser entscheiden! | Virtuell

Du musst nur auf deinen Bauch hören! Boah, warum hast du nicht den Kopf eingeschaltet?! Wie wir uns entscheiden sollen, ist manchmal echt schwer.

Vielen Entscheidungen scheinen echt schwer, dabei entscheiden wir oft ganz einfach – 20000 Entscheidungen treffen wir am Tag und trotzdem gibt es viele, die wir vor uns herschieben, aufschieben oder uns im Gegenteil im Nachhinein ärgern, warum wir uns so vorschnell entschieden haben.

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

#### Kursinhalte:

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

Termin: 20.04.22, 17-18.30 Uhr,

Teilnahmegebühr: kostenlos | Bitte melden Sie sich über TraiNex an.

» Die Veranstaltung findet digital statt

**Kursleitung:** Mathias Hamann

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

### VI 2 Salon Karrierewege

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

Die Salon-Abende und Themen werden während des Semesters bekannt geben.

## 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](mailto: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«.

[www.bsp-campus-hamburg.de/connecting-ideas/writing-center/](http://www.bsp-campus-hamburg.de/connecting-ideas/writing-center/)



## Teilnahme- & Geschäftsbedingungen

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

Sollten Career-Center-Kurse durch Krankheit der Kursleitung, durch Unterbelegung oder durch andere, nicht von der BSP zu vertretenden Gründen, kurzfristig abgesagt werden müssen, entsteht 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.

Gender-Hinweis: Status- und Funktionsbezeichnungen gelten in diesem Dokument für alle Geschlechter.

Ihre Ansprechpartnerin bei Fragen rund um das Programm ist Britt Bolduan.



Britt Bolduan

Mail: [britt.bolduan@bsp-campus-hamburg.de](mailto:britt.bolduan@bsp-campus-hamburg.de)

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



MSH

MSH

 BSPCampusHamburg

 bsp\_campus\_hh



**Business & Law School  
Campus Hamburg**

Hochschule für Management und Recht