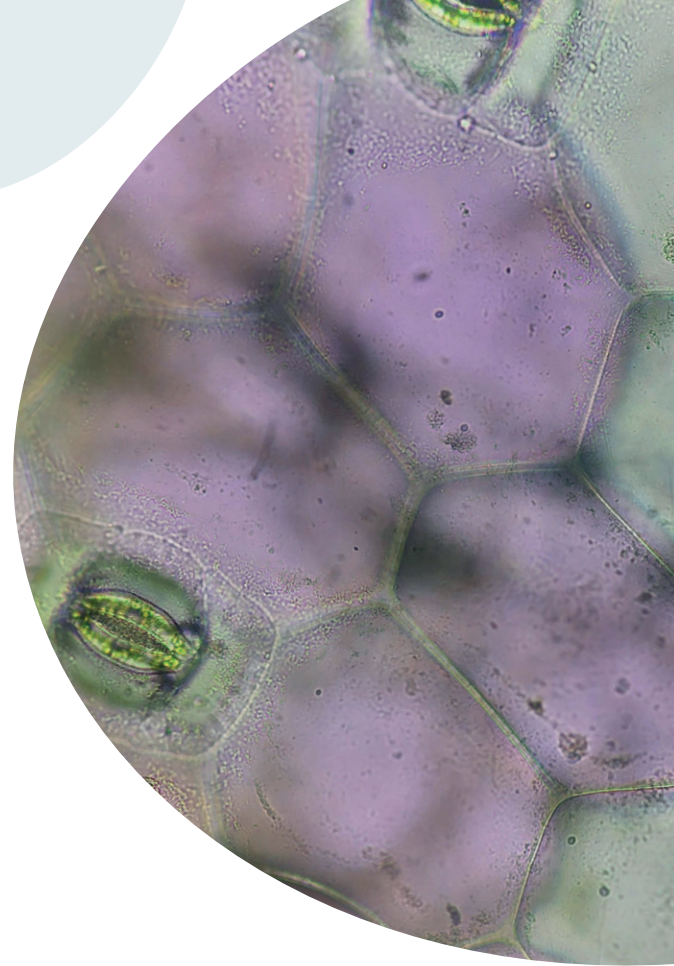




Düsseldorf / Krefeld

KURSPROGRAMM für Medizinstudierende

Sommersemester 2026



health-and-medical-university-duesseldorf-krefeld.de



Liebe Medizinstudierende,

das Career Center heißt Sie herzlich zum Sommersemester 2026 willkommen.

Unser Kursangebot bietet Ihnen eine breite Auswahl an praxisorientierten Workshops, die Ihre persönliche und berufliche Entwicklung fördern. Wir denken Studium, Karriere und Wohlbefinden ganzheitlich. Um Sie bestmöglich zu unterstützen, orientiert sich unser Angebot an den zentralen Bedürfnissen unserer Studierenden.

In dieser Broschüre sind speziell für Medizinstudierende ausgewählte Kurse für Ihr Zeit- und Selbstmanagement, sowie für Ihre Methodenkompetenzen zusammengestellt.

Bei Fragen und Anregungen sprechen Sie uns gerne jederzeit an oder schreiben Sie uns direkt via careercenter@hmu-duesseldorf-krefeld.de.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen und wünschen Ihnen ein spannendes und lehrreiches Semester an der HMU Health and Medical University Campus Düsseldorf / Krefeld.



Till Kappus, Zeliha Dilber und Zelar Keskin
Career Center

careercenter@hmu-duesseldorf-krefeld.de

Tel.: +49 30 - 7668375 - 160

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

Wie bekomme ich einen Platz im Workshop?

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

Wie kann ich mich für einen Kurs anmelden?

1. Sie melden sich online über TraiNex (auf der Startseite im Bereich »Anmeldungen«) für den gewünschten Workshop oder die gewünschten Workshops an. Die Anmeldungen sind ab sofort für Sie geöffnet.
2. Spätestens eine Woche vor Kursstart erhalten Sie eine Bestätigungsmail mit einer Zahlungsaufforderung für kostenpflichtige Workshops. Für kostenlose Workshops erhalten Sie ebenfalls eine Bestätigungsmail.
3. Sie erhalten vor Kursstart Links zu den Online-Kursen oder Rauminformationen bei Präsenzkursen.

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

Wie kann ich mich von einem Workshop abmelden?

Von einem gebuchten Workshop können Sie sich ausschließlich per E-Mail via careercenter@hmu-duesseldorf-krefeld.de abmelden. Unabhängig vom Grund der Absage haben Sie Anspruch auf Rückerstattung der Teilnahmegebühr von

- 100 %, wenn Sie früher als 4 Wochen vor Start des Workshops absagen
- 50 %, wenn Sie zwischen 2 und 4 Wochen vor Start des Workshops absagen
- 30 %, wenn Sie zwischen 1 und 2 Wochen vor Start des Workshops absagen

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

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

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

Gibt es eine Warteliste?

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

Bitte schreiben Sie hierfür eine Mail an careercenter@hmu-duesseldorf-krefeld.de mit dem Betreff »Warteliste« und Nennung des Workshoptitels, für den Sie vorgemerkt werden möchten. Sollte ein Platz frei werden, werden Sie von uns kontaktiert.

Bekomme ich eine Teilnahmebescheinigung?

Auf Nachfrage erhalten Sie am Ende des Semesters eine Teilnahmebescheinigung. Bei mehrteiligen Workshops müssen Sie mindestens 70 % der Termine besucht haben, um eine Bescheinigung zu erhalten.

Teilnahme- und Geschäftsbedingungen

Die HMU Campus Düsseldorf / Krefeld 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 HMU zu vertretenden Gründen kurzfristig abgesagt werden müssen, entsteht bei den angemeldeten Studierenden nur ein Anspruch auf Rückerstattung bereits gezahlter Kursgebühren.

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



Programmbereiche des Kursprogramms für Medizinstudierende

Programmbereich I – Zeit- und Selbstmanagement für Medizinstudierende

I 1 Lernstrategien und Zeitmanagement – Fit durch's Medizinstudium [ONLINE]	09
I 2 Leben im Gleichgewicht: Tools für Studierende mit Mehrfachbelastung [ONLINE]	10
I 3 Prüfungsangst und Prüfungsvorbereitung [ONLINE]	11
I 4 Gesunde Ernährung [ONLINE]	12
I 5 MBSR [ONLINE]	14
I 6 Vortrag: Prokrastination [ONLINE]	16
I 7 Vortrag: Achtsamkeit [ONLINE]	17
I 8 Vortrag: Einblicke in die Pharmaindustrie – Vom Business über Gesundheit zum Job [ONLINE]	18

Programmbereich II – Methodenkompetenzen für Medizinstudierende

II 1 Erste-Hilfe-Kurse [PRÄSENZ]	20
II 2 Einführung in das digitale Karteikartensystem – Lernsystem Anki [ONLINE]	21
II 3 Medical English – Kompakt [ONLINE]	22
II 4 Vortrag: Berufsperspektiven in der Pharmaindustrie [ONLINE]	22

Ab sofort über
TraiNex anmelden.

Programmbereich I

Zeit- und Selbstmanagement für Medizinstudierende



Programmbereich I – Zeit- und Selbstmanagement für Medizinstudierende

I 1 Lernstrategien und Zeitmanagement – Fit durch's Medizinstudium [ONLINE]

Frisch von der Schule und jetzt Lebenstraum: Medizinstudium. Eine Menge neuer Stoff und Probleme die Übersicht zu behalten? Sie suchen nach Tipps und Tricks, den eigenen Lernprozess zu organisieren? Sie möchten nicht nur auswendig lernen, sondern ein echtes Verständnis über den Körper und seine Krankheiten erlangen? Das sind Kernkompetenzen, welche Studierende der Medizin sich vor allem in der Vorklinik erarbeiten müssen.

Ziel des Workshops ist es den Lernprozess im (Selbst-)Studium zu reflektieren. Welche Lerntechniken nutzen Sie bereits? Was bringt es Ihnen, möglichst viele IMPP-Fragen zu kreuzen? Und ist es sinnvoll kurz vor der Klausur zu lernen? Was bedeutet Spaced learning und warum ist es sinnvoll, die Lernthemen möglichst oft zu wechseln? Wie funktioniert gutes Zeitmanagement und welche Möglichkeiten haben Sie gegen Stress und Prüfungsangst?

Der Workshop ebnet den Teilnehmenden den Weg, durch kurze theoretische Impulse, Selbstreflexion und interaktiven Austausch untereinander, die eigenen Lernkompetenzen zu verstehen und zu optimieren.

Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

→ Ziel des Workshops ist es, Studierenden praktische Ansätze und Techniken vorzustellen, um effektiver zu lernen und ihr Wissen nachhaltig zu festigen.

Gemeinsam in der Gruppe und mit dem Dozenten werden in diesem Workshop folgende Inhalte erarbeitet:

- Grundlagen des Lernens und Lerntechniken
- Analyse der eigenen Lernkompetenzen und Lernumgebung
- Wie umgehen mit Motivationsblockaden?
- Selbst- und Zeitmanagement im Studium (und Ausgleich)
- Umgang mit Stress und Prüfungsängsten
- Reflektion und Optimierung der Selbstorganisation = Selbstwirksamkeit
- Welche Rolle spielt der Lehrer vs. Lern-Begleiter (aka your professor)?

Termine: Di, 28.04. und Mi, 29.04.2026 oder Di, 16.06. und Mi, 17.06.2026, jeweils von 17.15 bis 19.45 Uhr

Teilnahmegebühr: 45 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online

Kursleitung: Prof. Max Happel ist seit vielen Jahren Lern- und Gedächtnisforscher. Er forscht zu diesen Themen mit seinem Team am Leibniz-Institut für Neurobiologie in Magdeburg ist und Professor für Physiologie an der MSB Medical School Berlin. Seine Erkenntnisse aus den Bereichen der Hirnforschung und Psychologie transferiert er seit vielen Jahren auch als Berater und Trainer in Schulen, Bildungseinrichtungen und Kultusministerien. Sein Kernthema ist es, dabei zu helfen die eigenen Stärken zu erfahren und individuelle Entwicklungsprozesse anzuregen.



I 2 Leben im Gleichgewicht: Tools für Studierende mit Mehrfachbelastung [ONLINE]

Studium, Beruf, Nebenjob, Familie, Sport, Freund:innen treffen – wie lässt sich das alles unter einen Hut bringen?

Wir wissen, dass dies eine große Herausforderung ist, besonders wenn Sie neben dem Studium arbeiten oder Familienverantwortung tragen. Deshalb haben wir den Workshop »Leben im Gleichgewicht: Tools für Studierende mit Mehrfachbelastung« für Sie entwickelt.

In diesem Workshop bieten wir Ihnen konkrete Strategien und Ressourcen, um die Anforderungen des Studiums, des Berufs und der Familie effektiv zu bewältigen. Wir behandeln Themen wie Zeitmanagement, Organisation, Kommunikation und Selbstpflege. Zudem haben Sie die Möglichkeit, sich mit anderen Studierenden auszutauschen, die ähnliche Herausforderungen bewältigen müssen. Gemeinsam können Sie Erfahrungen teilen und voneinander lernen.

Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

→ Sie werden ein klareres Verständnis der Anforderungen gewinnen, die an Sie als studierende Person mit zusätzlichem Beruf und/oder Pflegeaufgaben gestellt werden sowie konkrete Tools erhalten, um diese Anforderungen effektiv zu bewältigen.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Ein klares Verständnis der Anforderungen, die an Sie als Studierende Person mit zusätzlichem Beruf und/oder Pflegeaufgaben gestellt werden
- Konkrete Tools, um diese Anforderungen effektiv zu bewältigen
- Lernen, Prioritäten zu setzen und diese klar zu kommunizieren
- Strategien, wie Familienangehörige und Freund:innen Sie bei Ihrer Herausforderung unterstützen können

Termin: Do, 30.04.2026 von 17.00 bis 18.30 Uhr

Teilnahmegebühr: 15 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online

Kursleitung: Dr. Juliane Handschuh weiß, welche Herausforderung bei dem Balance-Akt zwischen Familie und Beruf auftreten können. Als Teil eines typischen Dual-Career-Couples musste Sie schon seit der Geburt Ihrer Tochter im Jahr 2012 eine Elternschaft, in der beide Eltern Vollzeit berufstätig sind, mit der Karriere beider Elternteile unter einen Hut bekommen. Zunächst als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Medizinischen Fakultät der Universität Magdeburg tätig, ist sie seit 2022 selbstständige Diversity und Soft Skill Trainerin und unterstützt Wissenschaftler:innen bei der Personalentwicklung.



I 3 Prüfungsangst und zielgerichtete Prüfungsvorbereitung [ONLINE]

Die Angst vor Prüfungen kann einen großen Druck oder Widerstand in uns auslösen. Wir haben häufig einen großen Leistungsanspruch an uns selbst, neigen zu negativer Selbstkritik oder haben die Sorge vor Misserfolg. Besonders Studierende wollen ihr Studium gut abschließen und sich alle Türen offenhalten. Insbesondere sensible Menschen machen sich häufig zu viele Gedanken und dadurch entsteht innere Unruhe.

Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

→ In diesem Seminar geht es vor allem um das Verständnis von Prüfungsangst. Dieses Phänomen ist menschlich und wir sollten uns dadurch nicht einschränken lassen. Wir besprechen körperliche und mentale Symptome von Stress und unterscheiden negativen vom positiven Stress. Weiterhin geht es um die Entwicklung von Bewältigungsstrategien und eine Verbesserung der Selbstorganisation. Durch die Förderung von Achtsamkeit im Alltag kann der Umgang mit Prüfungen deutlich leichter werden.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Strukturiertes und effektives Lernen
- Zielgerichtete Vorbereitung auf Prüfungen
- Ursachen und Auswirkungen von Prüfungsangst

- Strategien zum Umgang mit Prüfungsangst
- Stressbewältigungstechniken (z.B. Atemübungen, Entspannung und Achtsamkeit)
- Effektive Lernstrategien
- Selbstmotivation und Zeitmanagement
- Mentale Vorbereitung auf den Prüfungstag
- Umgang mit Blackouts und Nervosität während der Prüfung

Termin: Di, 19.05.2026 oder Di, 28.07.2026 von 17.00 bis 19.00 Uhr

Teilnahmegebühr: 25 €

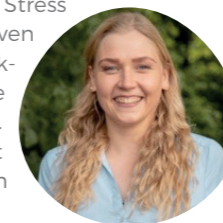
Anmeldung: TraiNex

Ort: Online

Kursleitung: Luisa Hagedorn verfügt über einen dualen Bachelor of Arts in BWL-Medienwirtschaft und einen dualen Master of Arts in Marketing Management. Sie hat sowohl in einem Konzern (ProSiebenSat.1 Media SE) als auch bei einem mittelständischen Unternehmen (Ippen Digital GmbH) im Marketing und Produktmanagement gearbeitet.

Nach vielseitigen Ausbildungen (z.B. Business Coach & Trainerin, Yoga Ausbildung, Spiritual Life Coaching) verfolgt sie in Ihrer Selbstständigkeit einen ganzheitlichen Ansatz und unterstützt Menschen bei den Themen Wohlbefinden, Entspannung und Achtsamkeit.

Zu ihren Tätigkeiten gehören regelmäßige Yogastunden im Studio, kreative Gruppenworkshops, Onlinevorträge über Stressmanagement, Einzelcoachings zur persönlichen Weiterentwicklung, Audiokurse über Meditation und vieles mehr.



I 4 Gesunde Ernährung [ONLINE]

Wie integriere ich eine gesunde und bewusste Ernährung in den Alltag, um langfristig leistungsfähig & gesund zu bleiben?

Nirgends sonst gibt es so viele Mythen und Ansichten wie beim Thema Ernährung. Aber gibt es überhaupt die EINE richtige und gesunde Ernährung für alle Menschen? Worauf ist bei einer gesunden und bewussten Ernährung zu achten und wie beeinflussen unsere Ernährung und unser Lebensstil unsere Leistung? Was braucht es, um langfristig gesund, vital und fit durch das Leben zu gehen? Wie kriegt man Studium, Karriere und eine ausgewogene gesunde Ernährung unter einen Hut, ohne stundenlang in der Küche zu stehen und ein halbes Vermögen zu investieren? Wie wirkt sich Stress auf unsere Ernährung und Gesundheit aus und warum ist es gerade dann besonders wichtig, sich nährstoffreich zu ernähren? Worauf ist bei der Wahl der Nahrungsmittel zu achten und versorgen uns unsere Lebensmittel heutzutage überhaupt noch mit allen wichtigen Nährstoffen?

Diesen Fragen und mehr gehen wir in diesem Workshop auf den Grund. Neben theoretischen Sequenzen gibt es praktische Beispiele und Tipps sowie Raum für Diskussionen und Fragen. Gemeinsam erarbeiten wir alltagstaugliche Lösungen für gängige Herausforderungen im Arbeitsalltag.

Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

→ Welche Faktoren unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit beeinträchtigen können und wie wir diese beeinflussen können

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Was versteht man unter einer gesunden Ernährung und einem gesunden Lebensstil?
- Welche Nährstoffe benötigen wir, um leistungsfähig und gesund zu bleiben?
- Was braucht unser Gehirn, um bestmöglich zu funktionieren?
- Wie schaffe ich es mich auch im stressigen Arbeitsalltag gesund und vollwertig zu ernähren?
- Welcher Stress-Ess-Typ bin ich und wie gehe ich am besten damit um?
- Praktische Beispiele und Übungen

Termin: Do, 14.05.2026 von 17.00 bis 20.00 Uhr

Teilnahmegebühr: 25 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online

Kursleitung: Kerstin Obermoser arbeitet als ganzheitlicher Ernährungscoach. Sie ist davon überzeugt, dass viele Problematiken in der Ernährung nicht nur mit Essen, erlerntem Essverhalten und der Lebensmittelwahl zusammenhängen, sondern auch viel mit Glaubenssätzen sowie der Schnelligkeit und der Anforderung unseres heutigen Arbeitsalltages zu tun haben. Deshalb hat sie neben der Ausbildung zum Ernährungscoach eine Weiterbildung zum systemischen Coach und Burnout-Coach absolviert und integriert als Neurochange Practitioner in Ihre Arbeit die neueste Forschung aus der Neuroplastizität.



I 5 MBSR-Kurs – Stressreduktion und Stressprävention durch Achtsamkeit [ONLINE]

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn bezeichnet ein weltweit standardisiertes Acht-Wochen-Trainingsprogramm zur Förderung und Integration von Achtsamkeit im (Uni-)Alltag. Grundlage bilden Jahrtausende alte traditionelle Weisheiten, moderne neurowissenschaftliche Erkenntnisse zu Stressentstehung, Stressmustern und emotionaler Intelligenz sowie Elemente der angewandten Psychologie.

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

Dieser Kurs richtet sich an Studierende, die ihr Stresslevel in Studium (insbesondere im Hinblick auf Prüfungssituationen), Alltag, Beruf und Beziehung effektiv reduzieren und ihr Selbstbewusstsein und ihre mentale Stärke nachhaltig steigern möchten.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Übungen und Methoden zur Schulung der eigenen Achtsamkeitsfähigkeit
- Body-Scan
- Sitzmeditation
- Achtsame Kommunikation in Beziehungen
- Gehmeditation
- Achtsamer Yoga
- Praktische Übungen zur Anwendung von Achtsamkeit im Studierendenalltag
- Kurze Impulsvorträge, u. a. zu emotionaler Intelligenz, Stressauslösern, Stressreaktionen, Stressmustern, mentaler Stärke und Resilienzentwicklungsmöglichkeiten
- Alle Teilnehmenden erhalten ein Kurshandbuch

Nutzen und Wirkung:

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

Für Unentschlossene eignet sich der »SEARCH INSIDE YOURSELF (SIY) – WORKSHOP«, ebenfalls aus dem Career Center Angebot, gut um einen ersten Eindruck der verschiedenen Achtsamkeitspraxismöglichkeiten zu erhalten.

Kursleitung: Yves Steininger, wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Charité Universitätsmedizin Berlin – Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, zertifizierter MBSR-Lehrer, Mitglied im MBSR-MBCT Verband Deutschland (erfahrener Lehrer, Level 2), Absolvent der Masterstudiengänge »Klinische Psychologie und Psychotherapie« und »Sportpsychologie« an der MSH Medical School Hamburg, Leiter von Anfängergeist e.V.



Termine: Mo, 27.04. / 04.05. / 11.05. / 18.05. / 01.06. / 08.06. / 15.06. und 22.06.2026 jeweils von 18.00 bis 20.00 Uhr (Es müssen alle Termine besucht werden.)

Teilnahmegebühr: 195 €

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.

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online

I 6 Prokrastination [VORTRAG | ONLINE]

Prokrastination ist das Aufschieben wichtiger Aufgaben. Wir wollen darüber sprechen, warum wir diese Aufgaben aufschieben, ob es ein Studierendensyndrom ist und was man dagegen tun kann.

Im Rahmen dieser Veranstaltung gibt es einen Austausch persönlicher Erfahrungen sowie hilfreiche Tipps und Tricks, wie man die Aufschieberitis bezwingen kann.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Definition von Prokrastination
- Gründe, warum wir Aufgaben aufschieben
- Gründe, warum wir doch anfangen sollten
- Tipps und Tricks gegen Prokrastination

Termin: Mi, 13.05.2026 von 17.00 bis 18.30 Uhr

Teilnahmegebühr: kostenlos

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online

Referent: Falko Krause, Leitung Bibliothek



I 7 Achtsamkeit als Allheilmittel? [VORTRAG | ONLINE]

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

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

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

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

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

Warum sollten Sie teilnehmen?

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

Termin: Di, 12.05.2026 von 17.00 bis 18.30 Uhr

Teilnahmegebühr: kostenlos

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online

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



I 8 Fokus und Konzentration – Konzentrierter, gelassener und zielstrebig in fünf Schritten [ONLINE]

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

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

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

Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

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

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

Termin: Di, 18.06.2026 von 16.00 bis 19.00 Uhr

Teilnahmegebühr: 25 €

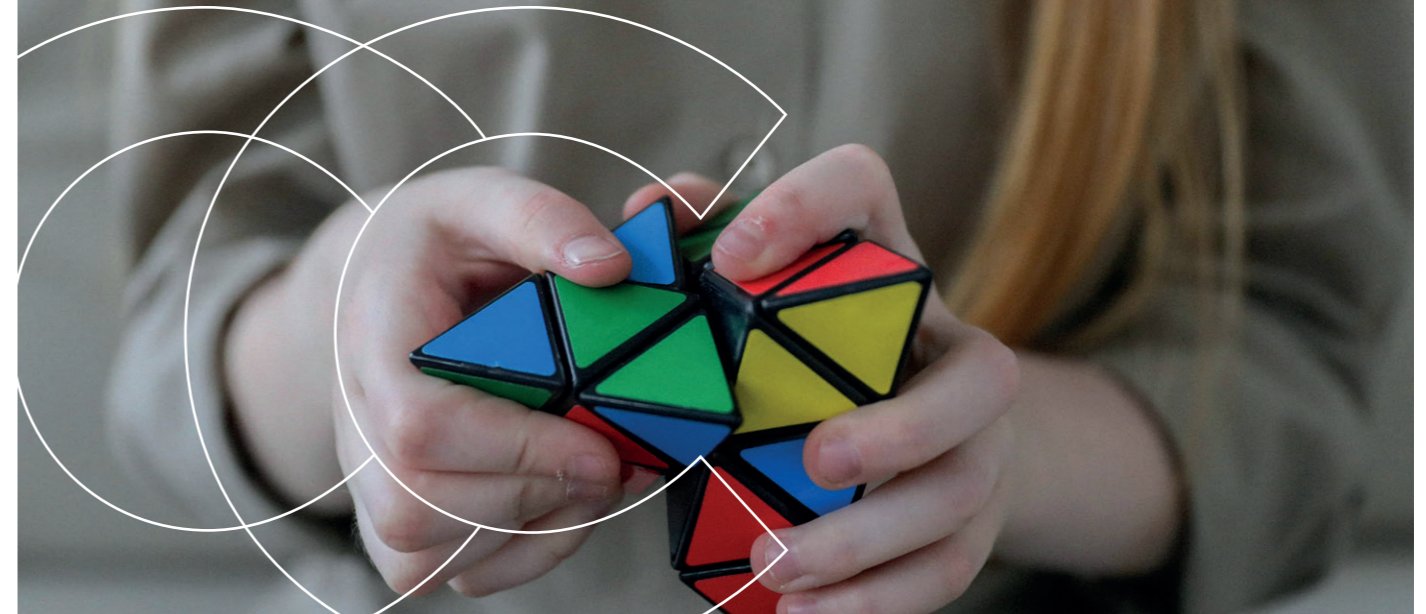
Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



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

Programmbereich II Methodenkompetenzen für Medizinstudierende



Programmbereich II – Methodenkompetenzen für Medizinstudierende

II 1 Erste-Hilfe-Kurse [PRÄSENZ]

Für Ihre Zulassung zur ersten ärztlichen Prüfung müssen Sie an einem Erste-Hilfe-Kurs im Umfang von mindestens 9 UE teilnehmen.

Daher bieten wir Ihnen die Möglichkeit, diese Erste-Hilfe-Kurse direkt in der Hochschule wahrzunehmen.

Die Erste-Hilfe-Kurse sind zugelassen vom zuständigen Landesamt.

Die Termine werden während des Semesters auf der Startseite bekannt gegeben. Bitte melden Sie sich für die möglichen Termine verbindlich in TraiNex an. Der Kurs ist gebührenpflichtig. Sie erhalten im Anschluss eine Teilnahmebestätigung.



II 2 Einführung in das digitale Karteikarten System – Lernsystem Anki [Von Studierenden für Studierende | ONLINE] Lernen mit Karten im Studium Humanmedizin

Was ist Anki?

Anki ist ein digitales Karteikarten-Lernsystem. Der Algorithmus von Anki nutzt hierbei die „spaced repetition“ Methode. Das bedeutet, die Zeitintervalle zwischen dem Abrufen von Inhalten werden dabei durch den Algorithmus bestimmt. Der Vorteil ist, dass Inhalte in verschiedenen Zeitabständen abgefragt und so besser und nachhaltiger verinnerlicht werden können.

Warum ist lernen mit Anki sinnvoll?

Viele Inhalte im Medizinstudium lassen sich sehr gut in Karteikartenform lernen und wiederholen. Durch die »spaced repetition« Methode bei Anki wird es deutlich erleichtert, Karteikarten und Lernabläufe zu strukturieren und sich seine Zeit so effektiv einzuteilen. Zudem ermöglicht Anki mobiles und flexibles Lernen. Alle Lerninhalte stets in Buchform griffbereit zu haben, Zusammenfassungen zu schreiben oder händisch Karteikarten zu erstellen, ist hierbei nicht nötig.

Wieso ein Anki Workshop?

Ich selbst arbeite seit Beginn des Studiums mit Anki und habe mir alle Skills im Benutzen der Software zusätzlich zum Studienalltag selbst beigebracht. Dieses Wissen möchte ich gerne an Kommilitonen und Kommilitoninnen weitergeben. In diesem Kurs stelle ich alle Infos kompakt zusammen und gebe eine

Einführung in das Programm. Zusätzlich kann ich dir nützliche Tipps zu speziellen, gerade für das Medizinstudium sinnvollen, Einstellungen für Anki geben.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Einführung in grundlegende Funktionen und Einstellungen von Anki
- Wie erstelle ich gute Anki-Karten?
- Wie optimiere ich Lernabläufe mit Anki?
- Welche besonderen Möglichkeiten gibt es speziell für Medizin und Anki?

Termin: Der Termin wird während des Semesters in TraiNex bekannt gegeben.

Teilnahmegebühr: kostenlos

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online

Kursleitung: Jonas Hasselblatt, studiert Humanmedizin an der HMU in Potsdam und nutzt Anki seit Beginn des Studiums.

»Anki hat mir bis dato sehr dabei geholfen alle Inhalte des Studiums erfolgreich zu meistern und trotz des großen Umfangs die M1-Vorbereitung erfolgreich und mit einem überdurchschnittlichen Ergebnis zu absolvieren.«



II 3 Medical English – Kompakt [ONLINE]

Dieser Englisch-Kurs richtet sich an Medizinstudierende, vornehmlich der klinischen Semester, die ihre Englischkenntnisse in Bezug auf die künftige Studien- und Berufstätigkeit vertiefen möchten. Wir werden zum einen englische Fachtexte, wie sie uns in Lehrbüchern, Fachzeitschriften oder auch Arztbriefen begegnen, betrachten. Zum anderen werden wir uns mit mündlichen Texten auseinandersetzen, wie sie typischerweise in Famulaturen oder einem PJ-Tertial in einem Patientengespräch oder etwa einer Falldiskussion auftauchen können.

Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

- Ziel des Kurses ist, die schriftliche und mündliche Kommunikation mit Patient:innen und medizinischem Fachpersonal auf Englisch zu erlernen und zu verbessern.

Im Einzelnen vorgesehen sind folgende Übungen:

- Unterschiede zwischen britischem und US-amerikanischem Englisch
- Schriftliche Fachtext (Lehrbuch und/oder Leitlinie)
- Englischer Arztbrief
- Kommunikation mit englischsprachigen Patient:innen
- Gespräch unter Ärzt:innen auf Englisch

Termin: Di, 09.06.2026 von 17.30 bis 20.30 Uhr

Teilnahmegebühr: 25 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



Kursleitung: Silvia Breul, Dozentin für Medizinische Terminologie an der HMU in Potsdam, MSB und MSH. Diplom-Übersetzerin Englisch (Universität Heidelberg).

II 4 Einblicke in die Pharmaindustrie – Vom Business über Gesundheit zum Job [VORTRAG | ONLINE]

Dieser Vortrag bietet einen praxisnahen Überblick über den Aufbau und die Rolle der Pharmaindustrie. Es werden die diversen Abteilungen eines Pharmaunternehmens und deren Rollen holistisch dargestellt. Zusätzlich zur Wesenserkenntnis, soll diese Darstellungsform es den Studierenden ermöglichen sich selbst mit Ihren Fertig- und Fähigkeiten in der Pharmaindustrie beruflich wiederzufinden.

Im Rahmen der Veranstaltungen wird ein interaktiver Austausch erwünscht.

Termin: Mi, 06.05.2026 von 17.00 bis 18.00 Uhr

Teilnahmegebühr: kostenlos

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



Kursleitung: Dr. Alex Palumbo bekleidete Positionen als Medical Science Liaison Manager und war dabei auf regionaler, nationaler und globaler Ebene bei verschiedenen Unternehmen tätig. Als Gründer und CEO arbeitet er heute als Berater, Trainer, Coach, medizinischer Autor und externer MSL. Sein Schwerpunkt liegt auf Medical-Affairs-Kommunikation und Exzellenz, mit dem Ziel, Patientenergebnisse durch eine verbesserte Zusammenarbeit mit Fachkräften im Gesundheitswesen zu verbessern.

Ihre Ansprechpersonen

Bei Fragen und Anregungen sprechen Sie uns gerne jederzeit an oder schreiben Sie uns direkt via careercenter@hmu-duesseldorf-krefeld.de.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen und wünschen Ihnen ein spannendes und lehrreiches Semester an der HMU Campus Düsseldorf / Krefeld.

Till Kappus, Zeliha Dilber und Zelar Keskin
Career Center

careercenter@hmu-duesseldorf-krefeld.de

Tel.: +49 30 – 7668375 - 160





HMU Health and Medical University

Campus Düsseldorf / Krefeld

Kaistraße 16-16a

40221 Düsseldorf

www.health-and-medical-university-duesseldorf-krefeld.de

careercenter@hmu-duesseldorf-krefeld.de