

KURSPROGRAMM

Sommersemester 2026

health-and-medical-university.de



Liebe Studierende,

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 den folgenden vier Bereichen erwarten Sie Workshops, die auf diese Bedürfnisse abgestimmt sind:

I Erfolgreich im Studium (Schreib- & Methodische Kompetenzen)

Ob wissenschaftliches Arbeiten, effiziente Literaturrecherche oder das Verfassen von Abschlussarbeiten – viele Studierende stehen vor diesen Herausforderungen. In unseren Workshops erhalten Sie praxisnahe Unterstützung, um entsprechend mit diesen Aufgaben umgehen zu können. Darüber hinaus können Sie Ihre digitalen und methodischen Fähigkeiten stärken, indem Sie moderne Tools wie SPSS, JASP, Excel und EndNote effektiv einsetzen. Im Writing Center finden Sie Qualifizierungsangebote rund um das Schreiben sowohl im hochschul- als auch im beruflichen Kontext.

II Berufseinstieg & Karriereplanung

Der Übergang vom Studium in den Beruf bringt viele Fragen mit sich: Wie hebe ich mich mit meiner Bewerbung hervor? Wie nutze ich LinkedIn sinnvoll? Welche Gehaltsvorstellungen sind realistisch? In diesem Bereich

finden Sie Antworten und Strategien für Ihren individuellen Karriereweg. Unsere Workshops helfen Ihnen, sich selbstbewusst und gut vorbereitet auf dem Arbeitsweg zu bewegen. Ergänzend bieten wir persönliche Beratungen, um Ihre nächsten Schritte zu klären.

III Wohlbefinden & Resilienz

Studieren kann herausfordernd sein – zwischen Prüfungen, Abgaben und den persönlichen Anforderungen des Alltags kann das eigene Wohlbefinden manchmal in den Hintergrund geraten. Damit Sie langfristig leistungsfähig und zufrieden bleiben, bieten wir eine Vielzahl von Workshops zu Themen wie Stressbewältigung, gesunder Ernährung und Achtsamkeit an. So können Sie Ihre Resilienz stärken und Ihr Studium mit mehr Leichtigkeit gestalten.

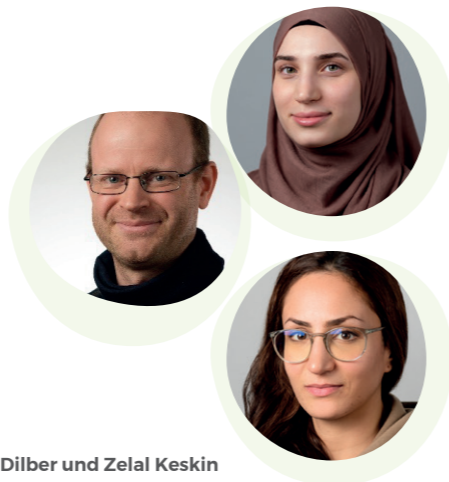
IV Kommunikation & Sprachen

Ob in Präsentationen, Diskussionen oder im internationalen Austausch – gute Kommunikation ist überall gefragt. In diesem Bereich unterstützen wir Sie dabei, sich klar und überzeugend auszudrücken. Neben Rhetorik- und Kommunikationstrainings bieten wir Sprachkurse in Mandarin, Spanisch, Französisch und Gebärdensprache an, damit Sie sprachlich sicherer auftreten und neue Perspektiven entdecken können.

Unser Angebot unterstützt Sie gezielt dort, wo es für Ihre Entwicklung am wichtigsten ist. Wir stärken Ihre fachlichen und methodischen Kompetenzen für Studium und Karriere und fördern gleichzeitig Ihre persönlichen Ressourcen. Entdecken Sie in unseren Workshops neue Perspektiven und Wege, um diesen herausfordernden Lebensabschnitt selbstbewusst und gesund zu gestalten. Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Entwicklungsweg zu begleiten.

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

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



Till Kappus, Zeliha Dilber und Zelal Keskin
Career Center der HMU Health and Medical University
careercenter@hmu-potsdam.de
Telefon: +49 (0)30 - 7668375 - 160

FAQ - An- und Abmeldung für Workshops & Vorträge

Wie bekomme ich einen Platz im Workshop?

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

Wie kann ich mich für einen Kurs anmelden?

1. Sie melden sich online über TraiNex (auf der Startseite im Bereich »Anmeldungen«) für den gewünschten Workshop oder die gewünschten Workshops an. **Die Anmeldungen sind vom 07.04.2026 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 fristgerechte Abmeldung anfallen. Der Platz ist nach der Anmeldung verbindlich für Sie reserviert.]

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 das Career Center mit dem Betreff »Warteliste« und Nennung des Workshoptitels, für den Sie vorgemerkt werden möchten. Sollte ein Platz frei werden, werden Sie von uns kontaktiert.

Wie kann ich mich von einem Workshop abmelden?

Von einem gebuchten Workshop können Sie sich ausschließlich per E-Mail 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.

Bekomme ich eine Teilnahmebescheinigung?

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

Bitte beachten Sie die Teilnahme- und Geschäftsbedingungen der HMU. Diese finden Sie auf Seite 59 in diesem Dokument.

Programmbereich I – Erfolgreich im Studium

(Schreibkompetenzen)

I 0	Writing Center [ONLINE]	09
I 1	Abschlussarbeiten nach APA [PRÄSENZ]	10
I 2	Bachelorarbeit – Wie fange ich an? [ONLINE]	11
I 3	Lernstrategien & Zeitmanagement [ONLINE]	12
I 4	Vortrag: Prokrastination [ONLINE]	13
I 5	Word MS Office [ONLINE]	13
I 6	Weiterführender KI-Kurs [ONLINE]	14

(Methodische Kompetenzen)

I 7	EndNote [ONLINE]	17
I 8	Excel Basis [ONLINE]	18
I 9	Excel Fortgeschritten [ONLINE]	18
I 10	R&R Studio Basis [ONLINE]	19
I 11	R&R Studio Fortgeschritten – Datenanalyse [ONLINE]	19
I 12	SPSS und JASP Basis [ONLINE]	20
I 13	Qualtrics [NEU ONLINE]	21

Programmbereich II – Berufseinstieg & Karriereplanung

Seite		Seite
	II 0 Beratung Bewerbung und Berufsperspektiven [ONLINE]	23
	II 1 Karrierecoaching [ONLINE]	24
	II 2 Globale Karrierechancen [ONLINE]	25
	II 3 HR neu gedacht: Dein Einstieg in People & Culture [NEU ONLINE]	26
	II 4 Arbeiten als Coach [ONLINE]	28
	II 5 Charisma [ONLINE]	29
	II 6 Fokus und Konzentration [ONLINE]	30
	II 7 LinkedIn Workshop für Anfänger [ONLINE]	31
	II 8 Gehaltsverhandlungen für Frauen [ONLINE]	32
	II 9 Investieren im Studium [ONLINE]	33
	II 10 Vortrag: Einkommensteuer [ONLINE]	34
	II 11 Vortrag: Der Bewerbungsprozess [ONLINE]	35
	II 12 Vortrag: Entscheiden [ONLINE]	36
	II 13 Vortrag: Einblicke in die Pharmaindustrie [NEU ONLINE]	37

Programmbereich III – Wohlbefinden & Resilienz

III 1	Search Inside Yourself: Emotionale Intelligenz [NEU ONLINE]	39
III 2	MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction [ONLINE]	40
III 3	Leben im Gleichgewicht [ONLINE]	42
III 4	Prüfungsangst und Prüfungsvorbereitung [ONLINE]	43
III 5	Gesunde Ernährung [ONLINE]	44
III 6	Vortrag: Achtsamkeit [ONLINE]	45
III 7	Vortrag: Die Arbeit als Sexualtherapeut [NEU ONLINE]	46

Programmbereich IV – Kommunikation & Sprachen

Seite		Seite
	IV 0 Sprachtandem	48
	IV 1 Schlagfertigkeit für jede Gelegenheit [ONLINE]	49
	IV 2 Rhetorik [PRÄSENZ]	50
	IV 3 Präsentieren für Schüchterne [NEU PRÄSENZ]	51
	IV 4 Italienisch A1.1 [ONLINE]	52
	IV 5 Italienisch A1.2 [NEU ONLINE]	52
	IV 6 Spanisch A1.1 [ONLINE]	54
	IV 7 Spanisch A1.2 [ONLINE]	54
	IV 8 Französisch A1.1 [ONLINE]	56
	IV 9 Mandarin A1.1 [ONLINE]	57
	IV 10 Gebärdensprache Grundkurs [PRÄSENZ]	58

Teilnahme- & Geschäftsbedingungen 59





Programmbereich I Erfolgreich im Studium (Schreibkompetenzen)

10 Writing Center [ONLINE]

Das Writing Center ist ein Ort der Begegnung mit Schreiben, Sprache, Lesen und Schrift. Ganz gleich, aus welcher Fachrichtung Sie kommen, bei uns lernen Sie effektive Schreibstrategien kennen und entwickeln Ihre Schreibkompetenz.

Das Vermitteln einer guten wissenschaftlichen Schreibpraxis, auch und gerade bei Einsatz von KI und Chatbots, steht im Mittelpunkt unseres Angebotsportfolios.

Sie können unabhängig von Ihrer Vorerfahrung oder Ihres Sprach- bzw. Schreibniveaus teilnehmen.

Wir eröffnen einen geschützten Raum, in dem Sie unterschiedliche Schreibformen und -methoden ausprobieren können.

Im Writing Center finden Sie einen vertrauensvollen und kompetenten Rahmen, in dem Sie Ihren individuellen Schreibprozess professionalisieren und kultivieren können.

Weitere Informationen:

Das Writing Center bietet ein eigenes Kursprogramm mit Workshops und Beratungen zum wissenschaftlichen Schreiben an.

Die aktuellen Termine finden Sie auf der Website des Writing Centers:
www.cene-nachwuchsfoerderung.de/qualifikationsphase-studium/writing-center/

Kontakt: Prof. Kerstin Hof

Professur für Kunst und Gesellschaft - Schwerpunkt Poesie
Mail: writing-center@medicalschoo-hamburg.de

Writing Center
MSH Medical School Hamburg
University of Applied Sciences and Medical University
Am Kaiserkai 1 · 20457 Hamburg



Programmbereich I – Erfolgreich im Studium (Schreibkompetenzen)

I1 Abschlussarbeiten effektiv und sicher schreiben nach APA [PRÄSENZ]

Schreiben ist im akademischen Bereich eine Schlüsselkompetenz. Die gute Nachricht: Wissenschaftliches Schreiben ist ein Handwerk, das sich lernen lässt und sogar richtig Spaß machen kann.

Aber vielleicht fehlen Ihnen noch passende Schreibstrategien für Teilschritte des wissenschaftlichen Arbeitens? Oder ist Ihnen das Ziel Ihrer Abschlussarbeit oder die methodische Vorgehensweise noch unklar?

Schreiben ist gleichermaßen ein Mittel der Kommunikation wie auch ein Denk- und Lernwerkzeug. Entsprechend beziehen sich die Methoden des Schreibens nicht nur auf das Verfassen eines Textes, sondern werden auch zur inhaltlichen Klärung und Strukturierung von Inhalten eingesetzt.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Im Mittelpunkt dieses Workshops steht der Prozess des Schreibens von Abschlussarbeiten unter Berücksichtigung des Publication Manual of the American Psychological Association (7. Auflage).
- Behandelt werden die äußerliche Manuskriptgestaltung, Standards wissenschaftlichen Schreibens, Schreibstil, nicht-diskriminierende Sprache, Abbildungen und Tabellen sowie das korrekte Zitieren.

Kursleitung: Prof. Dr. habil. Florian Klapproth studierte in Göttingen Psychologie, promovierte 2003 an der Universität Hildesheim und habilitierte sich 2010 an der Technischen Universität Berlin. Seit Oktober 2015 ist er Professor für Pädagogische Psychologie an der Medical School Berlin.

Termin: Sa, 09.05.2026, 10 – 16 Uhr

Teilnahmegebühr: 40 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Die Veranstaltung findet in den Räumen der MSB oder BSP statt.



I2 Bachelorarbeit – Wie fange ich an? [ONLINE]

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

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Die Phase vor der Anmeldung der Bachelorarbeit
- Die Vorbereitung für einen mühelosen Einstieg
- Schritte einer gezielten Literaturrecherche
- Ein guter Schreibprozess

→ Studierende ab dem 4. Bachelor-Semester

Kursleitung: Bibliotheksteam

Termin: Di, 16.06.2026, 17 – 18.30 Uhr

Teilnahmegebühr: 15 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online

Programmbereich I – Erfolgreich im Studium (Schreibkompetenzen)

I 3 Lernstrategien & Zeitmanagement: Selbstregulation im Studium [ONLINE]

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

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

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

Der Workshop ebnet den Teilnehmenden den Weg durch kurze theoretische Impulse, Selbstreflektion und interaktiven Austausch untereinander und hilft, die eigenen Lernkompetenzen zu verstehen und zu optimieren. Der Workshop findet online in 2 Teilen (à 2.5 Stunden) statt.

Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

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

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

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

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

Termine: Di, 28.04.2026 und Mi, 29.04.2026 oder
Di, 16.06.2026 und Mi, 17.06.2026, jeweils 17.15 – 19.45 Uhr

Teilnahmegebühr: 45 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



Programmbereich I – Erfolgreich im Studium (Schreibkompetenzen)

I 4 Prokrastination [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

Referent: Falko Krause, Leitung Bibliothek



Termin: Mi, 13.05.2026, 17 – 18.30 Uhr

Teilnahmegebühr: kostenlos

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online

I 5 Word MS Office: Tricks für wissenschaftliche Arbeiten [ONLINE]

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

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

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

Kursleitung: Celine Schweinfurth, Bibliothekarin der MSH und BSP Hamburg



Termin: Do, 28.05.2026, 17 – 19 Uhr

Teilnahmegebühr: 15 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online

I 6 Weiterführender KI-Kurs: Generative KI für Studierende Chancen, Anwendungen und Herausforderungen [ONLINE]

Dieser Workshop bietet einen praxisnahen Überblick über den Einsatz generativer KI in der Hochschule. Nach einem kurzen einführenden Überblick über generative KI lernen Sie konkrete Anwendungsfelder wie Literaturrecherche, Hypothesengenerierung, qualitative und quantitative Datenanalyse sowie Schreibunterstützung kennen. Darüber hinaus werden rechtliche Aspekte des Einsatzes von Künstlicher Intelligenz diskutiert. Durch praktische Übungen haben Sie die Möglichkeit, verschiedene KI-Tools selbst auszuprobieren und deren Potenziale für die eigene Bachelor- oder Masterarbeit zu entdecken.

Im Rahmen der Veranstaltung wird es einen Praxisteil geben. Die Teilnehmenden werden daher gebeten, sich hierfür vorab bei ChatGPT (für die kostenfreie Version) zu registrieren.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Einführung in generative KI in der Wissenschaft
- Praktische Anwendungen (Literatursuche, Generierung von Forschungsfragen und Hypothesen, Schreibunterstützung, Manuskripterstellung)
- Multi-Agenten-Systeme
- Rechtliche Aspekte

Ablauf:

- 10 – 10.45 Uhr: Vorstellungsrunde und Einführung
- 10.45 – 11.45 Uhr: Literatursuche, Forschungsfragen und Hypothesen
- 11.45 – 12 Uhr: Pause
- 12 – 12.45 Uhr: Schreibunterstützung und Manuskripterstellung
- 12.45 – 13.30 Uhr: Datenanalyse
- 13.30 – 13.45 Uhr: Pause
- 13.45 – 14.30 Uhr: Multi-Agenten-Systeme
- 14.30 – 15 Uhr: Rechtliche Aspekte

Kursleitung: Prof. Dr. habil. Florian Klapproth studierte in Göttingen Psychologie, promovierte 2003 an der Universität Hildesheim und habilitierte sich 2010 an der Technischen Universität Berlin. Seit Oktober 2015 ist er Professor für Pädagogische Psychologie an der Medical School Berlin.



Termin: Sa, 20.06.2026, 11 – 16 Uhr

Teilnahmegebühr: 50 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



Programmbereich I Erfolgreich im Studium (Methodische Kompetenzen)

17 EndNote - Einführung in das Literaturverwaltungsprogramm [ONLINE]

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

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

Kursleitung: Pinar Yaman, Bibliothekarin der MSH und BSP Hamburg

Termin: Mi, 13.05.2026, 17 – 18 Uhr

Teilnahmegebühr: 10 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



Programmbereich I – Erfolgreich im Studium (Methodische Kompetenzen)

I 8-9 Excel [ONLINE]

In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Horizont mit Excel. Ganz gleich, ob Sie noch nie mit Excel gearbeitet haben oder Ihre Grundkenntnisse auffrischen möchten - der Basis-Kurs bietet Ihnen dazu die ideale Gelegenheit.

Im Fortgeschrittenenkurs lernen Sie erweiterte Funktionen und Techniken von Excel. Nutzen Sie Ihr neu erlangtes Wissen, um im Praktikum effizienter und produktiver zu arbeiten. Lassen Sie Excel zu Ihrem wertvollen Werkzeug werden und steigern Sie Ihren Erfolg im Praktikum.

WICHTIG: Bitte beachten Sie, dass in allen Kursen MS Excel für Windows verwendet wird. Apple Nutzern wird geraten, MS Office für Mac zu installieren. Fragen zu Apple-Versionen können nur bedingt beantwortet werden.

I 8 Basis:

- Grundfunktionen, Formatierungen
- Tabellen erstellen, filtern und sortieren
- Einfache Diagramme

I 9 Fortgeschritten:

- Datenimport und -export
- Erweiterte Funktionen (Sverweis, Wverweis, Index, Vergleich)
- Kleine Makro- /VBA Einführung

Kursleitung: Stephan Baartz, Wirtschaftsmathematiker (B.Sc.), war nach dem Studium als Business Intelligence Consultant tätig und studiert aktuell Finanzmathematik im Master an der Hochschule für Technik und Wirtschaft.

Termine:

Basis: Do, 07.05.2026, 17 – 20 Uhr

Fortgeschritten: Do, 28.05.2026, 17 – 20 Uhr
(Es handelt sich um Einzeltermine)

Teilnahmegebühr: 30 € je Kurs

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



I 10-11 R & R-Studio [ONLINE]

Entdecken Sie R – die Open-Source-Programmiersprache, die in immer mehr Kontexten Verwendung findet.

Im Basiskurs lernen Sie die Grundlagen von R kennen. Der fortgeschrittene Datenkurs vermittelt Ihnen Fähigkeiten in Tidyverse, deskriptiver Statistik und Hypothesentests.

Profitieren Sie vom vermehrten Einsatz von R in diversen (beruflichen) Kontexten und erweitern Sie Ihre Methodenskills.

I 10 Basis:

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

I 11 Fortgeschritten – Fokus Datenanalyse:

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

WICHTIG: Voraussetzung für den Besuch der Fortgeschrittenenkurse ist der Basiskurs oder gleichwertige nachzuweisende Kenntnisse. Bitte senden Sie einen Nachweis per Mail an das Career Center Ihrer Hochschule.

Kursleitung: Stephan Baartz, Wirtschaftsmathematiker (B.Sc.), war nach dem Studium als Business Intelligence Consultant tätig und studiert aktuell Finanzmathematik im Master an der Hochschule für Technik und Wirtschaft.

Termine:

Basis: Mi, 17.06.2026, 17 – 20 Uhr

Fortgeschritten – Fokus Datenanalyse: Do, 18.06.2026, 17 – 20 Uhr
(Es handelt sich um Einzeltermine)

Teilnahmegebühr: 30 € je Kurs

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



Programmbereich I – Erfolgreich im Studium (Methodische Kompetenzen)

I 12 SPSS Basis und JASP Basis [ONLINE]

Der Statistikkunterricht ist oftmals theoretisch und die praktische Umsetzung mit Statistiksoftware kommt zu kurz.

In unseren **Basis-Kursen** für **SPSS** und **JASP** möchten wir Ihnen beim Erwerb dieser Methodenkompetenz behilflich sein und ihnen konzentriert die wichtigsten Aspekte im Umgang mit computergestützter Datenauswertung nahebringen.

Ganz nebenbei wiederholen wir die grundlegenden statistischen Konzepte.

Ob **SPSS** oder **JASP** - beide Programme sind vergleichbar in ihrem Funktionsumfang und haben dabei im Handling Ihre Vor- und Nachteile.

Für die Teilnahme ist es erforderlich, SPSS oder JASP im Voraus zu installieren. JASP kann unter <https://jasp-stats.org/download/> heruntergeladen und installiert werden. Für die Nutzung von SPSS ist ein VPN-Client erforderlich. Es wird empfohlen, sich frühzeitig bei der IT Unterstützung für die Installation einzuholen.

Da es sich um einen Basiskurs handelt, werden keine fortgeschrittenen Verfahren wie Strukturgleichungsmodelle, komplexe Mehrebenenanalysen oder mehrfaktorielle Kovarianzanalysen mit Messwiederholungen behandelt. Bei spezifischen inhaltlichen Wünschen kann vorab eine Anfrage per E-Mail gestellt werden; es wird geprüft, inwiefern eine Integration in den Kurs möglich ist.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Einführung in das Programm
- Gängige Bearbeitung und Transformationen von Datensätzen
- Bivariate deskriptive und inferenzstatistische Auswertungen (z.B. Korrelationen)

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

Kursleitung: Norman Knabe,
Wissenschaftlicher Mitarbeiter der MSH



Termine:

SPSS Basis: Fr, 29.05.2026, 17 – 19 Uhr

JASP Basis: Fr, 22.05.2026, 17 – 19 Uhr

(Es handelt sich um Einzeltermine)

Teilnahmegebühr: 25 € je Kurs

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online

I 13 Qualtrics [NEU | ONLINE]

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

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

WICHTIG: Für die Teilnahme wird ein Qualtrics-Account benötigt. Diesen können Sie in der Bibliothek beantragen. Nutzen Sie dafür bitte das entsprechende Formular aus dem Trainex-Archiv.

Kursleitung: Julian Arnt, Bibliothekar der MSH

Termin: Der Termin wird zu Anfang des Semesters bekannt gegeben.

Teilnahmegebühr: 10 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online





Programmbereich II

Berufseinstieg & Karriereplanung

II 0 Beratung zu Bewerbungsunterlagen oder Berufsperspektiven [EINZELBERATUNG | ONLINE]

Bei einem individuellen Beratungstermin prüfen wir gemeinsam:

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

Wir unterstützen Sie ebenfalls gerne bei folgenden Fragen:

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

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

Programmbereich II – Berufseinstieg & Karriereplanung

II 1 Karrierecoaching [EINZELBERATUNG | ONLINE]

Das Karrierecoaching begleitet Studierende bei der zielgerichteten Gestaltung ihres beruflichen Weges. Zur Auswahl stehen drei Schwerpunkte: die Optimierung von Bewerbungsunterlagen, die Entwicklung einer tragfähigen Karrierestrategie sowie die Vorbereitung unternehmerischer Perspektiven. Das Angebot schafft Orientierung, stärkt die berufliche Positionierung und unterstützt Studierende dabei, eigene Potenziale bewusster zu erfassen, berufliche Möglichkeiten realistisch einzuordnen und nächste Schritte fundiert und wirksam zu planen.

Was Sie aus dem Karrierecoaching mitnehmen:

→ Sie gewinnen Klarheit über Ihren beruflichen Weg, professionalisieren Ihre Bewerbungsunterlagen und entwickeln konkrete Strategien für Praktika, Berufseinstieg oder mögliche Gründungsvorhaben. Gleichzeitig schärfen Sie Ihren Blick für eigene Kompetenzen, berufliche Entwicklungsmöglichkeiten und individuelle Zielsetzungen, um anstehende Entscheidungen sicherer und zielgerichteter treffen zu können.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

• **Angebot A:** Professionalisierung von Lebenslauf und Anschreiben, mit Blick auf eine überzeugende Darstellung des eigenen Profils, bisheriger Erfahrungen und individueller Stärken.

• **Angebot B:** Strategische Karriereplanung für Studium und Berufseinstieg, einschließlich der Reflexion beruflicher Ziele, passender Praxisstationen und sinnvoller nächster Schritte.

• **Angebot C:** Orientierung zu Gründung, Angebotsentwicklung und Vermarktung eigener Ideen, mit einem ersten Einblick in unternehmerisches Denken, Positionierung und den Aufbau geschäftlicher Perspektiven.

Kursleitung: Hesham El-Chami ist Dozent mit akademischem Hintergrund in Psychologie (B.Sc.), Medienpsychologie (M.Sc.) und Wirtschaftspsychologie (M.Sc.) sowie einer Promotion im Bereich analytische Intensivberatung. Er lehrt in Bachelorstudiengängen der Wirtschaftspsychologie und Kommunikationswissenschaften sowie im Masterstudiengang Medienpsychologie. Neben seiner Lehrtätigkeit verfügt er über praktische Erfahrung in HR, Bewerbermanagement und Recruiting Operations und war als wissenschaftlicher Mitarbeiter in der Lehre der Wirtschaftspsychologie tätig.



Bitte melden Sie sich über TraiNex unter »Karrierecoaching« an. Es handelt sich um Einzelberatungstermine. Die Coaching ist kostenlos.

II 2 Globale Karrierechancen: Dein Sprungbrett in die internationale Arbeitswelt [ONLINE]

In diesem zweistündigen Workshop erfahren Sie alles, was Sie wissen müssen, um eine internationale Karriere zu starten. Von den ersten Schritten bei der Jobsuche über die Erstellung ansprechender Bewerbungsunterlagen bis hin zu wertvollen Tipps und Tricks für den Bewerbungsprozess. Wir sehen uns an, wie man interkulturelle Unterschiede meistert, Netzwerke aufbaut und sich erfolgreich auf dem globalen Arbeitsmarkt positioniert. Entdecken Sie die Welt der internationalen Karrieremöglichkeiten.

Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

→ Dieser Workshop richtet sich an Studierende, die den Wunsch haben, ihre berufliche Zukunft auf internationaler Ebene zu gestalten. Dieser Workshop vermittelt wertvolle Kenntnisse und Fähigkeiten, die den Weg zu einer globalen Karriere ebnen.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Einführung in internationale Karrieremöglichkeiten
- Erstellung professioneller Bewerbungsunterlagen (Lebenslauf, Anschreiben, etc.)
- Tipps und Tricks für erfolgreiche Bewerbungen im Ausland
- Interkulturelle Kommunikation
- Aufbau und Nutzung internationaler Netzwerke

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

Termin: Di, 19.05.2026, 17 – 19 Uhr

Teilnahmegebühr: 30 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



Programmbereich II – Berufseinstieg & Karriereplanung

II 3 HR neu gedacht: Dein Einstieg in People & Culture [NEU | ONLINE]

Du studierst BWL, Psychologie, Wirtschaftspsychologie, Sozialwissenschaften oder etwas Ähnliches im Bereich Mensch & Organisation? Perfekt! Im Bereich People & Culture (P&C) gestaltest du das Herzstück jedes Unternehmens: die Menschen.

People & Culture ist die Weiterentwicklung des klassischen HR. Neben Recruiting und administrativen Prozessen geht es vor allem um Themen wie Führung, Unternehmenskultur, Organisationsentwicklung, Motivation und die Gestaltung moderner Arbeitswelten. Genau deshalb ist dieses Berufsfeld besonders spannend für Studierende mit unterschiedlichen fachlichen Hintergründen.

Ob Start-up oder Global Player – jede Organisation braucht kluge Köpfe im Bereich People & Culture, die Talente gewinnen, binden und entwickeln und Unternehmen zukunftsfähig mitgestalten.

Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

Wir verlassen die Theorie und tauchen direkt in die Praxis ein: Wie arbeiten People-&Culture-Expert:innen wirklich? Worin unterscheidet sich modernes People & Culture vom klassischen HR? Und welche Themen treiben Unternehmen aktuell an?

Nach dem Workshop bist du in der Lage:

- People & Culture klar einzuordnen und als modernes HR-Verständnis zu verstehen
- im Bewerbungsgespräch souverän mitzureden und die richtigen Fragen zu stellen
- zu erkennen, was sich hinter Stellenausschreibungen wirklich verbirgt
- aktuelle Herausforderungen und Praxisbeispiele aus dem P&C-Alltag einzuordnen

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Überblick über typische Karrierewege und Rollen im Bereich People & Culture
- Einordnung von People & Culture als moderne Weiterentwicklung des HR-Bereichs
- Praxisnahe Einblicke in aktuelle Handlungsfelder:
 - Talent Attraction & Retention
 - Future Work
 - Leadership
 - Compensation & Costs
 - Organizational Development
 - Culture & Change
 - Business Partnering
 - People Strategy & Governance

Warum solltest du teilnehmen?

Weil People & Culture die Schnittstelle zwischen Wirtschaft, Psychologie und Organisationsentwicklung ist – und genau dort entsteht die Zukunft von Unternehmen. Viele Studierende wissen gar nicht, dass ihre Interessen perfekt zu diesem Berufsfeld passen.

Der Workshop gibt dir Orientierung, schafft Klarheit und zeigt dir konkrete Karriereoptionen auf.

Kursleitung: Clemens Beer, Head of Business Partner Technology, IAV Academy and Culture @ IAV Group | Program Lead Change Management | Moderator & Trainer | Executive Leadership Graduate at Stanford Business | Design Thinking Facilitator, Certified Agile Master & Certified Product Owner | People & Culture Generalist

Termin: Di, 19.05.2026, 17 – 19 Uhr

Teilnahmegebühr: 25 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



Programmbereich II – Berufseinstieg & Karriereplanung

II 4 Arbeiten als Coach: Ein Blick hinter die Kulissen [ONLINE]

Sie überlegen, Coach zu werden? Sie überlegen, systemischer Coach zu werden? Der Markt ist heiß umkämpft. Wie wird man ein guter und erfolgreicher Coach?

Dieser Vortrag und Miniworkshop bietet Ihnen einen ersten Einblick.

Wie und wo finden sich eigentlich Einsatzmöglichkeiten als Coach?

Das Einsatzfeld des systemischen Coachings bietet einen großen Blumenstraß an Möglichkeiten. Formal: im Angestelltenverhältnis oder in der Selbstständigkeit, alleine oder in Kooperation.

Zielgruppenspezifisch: für Führungskräfte, Trainees, CEOs, Selbständige, Künstler, Mütter, Frauen, Menschen kurz vor der Rente, Sportler, Privatpersonen – die Liste ist schier unendlich. Und themenspezifisch: Karriere, Familie, Beziehung, Entscheidungen jeglicher Art, Veränderungsprozesse, Leistung, Positionierung, Abgrenzung, Führung...

Und wie sieht eigentlich eine Coaching Sitzung aus? Was ist dabei wichtig? Sie erleben anhand von einzelnen Beispielen einen möglichen Ablauf einer Coaching Sitzung.

Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

- Sie erhalten einen Überblick über Coaching-Themen, Coaching Zielgruppen und verschiedenen Berufsformen.

- Sie erfahren anhand von Schilderungen aus der Praxis, wie nah die Grenzen zu artverwandten Berufsgruppen wie die der Psychotherapie oder der Beratung liegen.
- Es gibt die Möglichkeit, konkrete Fragen zu stellen und zu diskutieren.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Berufsbilder
- Zielgruppen
- Themen
- Abgrenzungen zu artverwandten Berufsgruppen

Kursleitung: Anke Vermeulen ist Diplom-Kauffrau, Sprach- und Kommunikationswissenschaftlerin, Systemischer Personal- und Business-Coach, systemische Teamentwicklerin sowie systemisch-humanistischer Job- und Karriere-Coach nach Schulz von Thun. Sie hat als Angestellte in großen und kleinen Unternehmen gearbeitet und seit 2004 die Kommunikations-Agentur Neonred an den Standorten Köln und Wien mit aufgebaut. Unter anderem ist sie aktuell an der Coaching Akademie Berlin als Dozentin für die Module Karriere-Coaching und Positionierung tätig.

Termin: Do, 09.07.2026, 17 – 19 Uhr

Teilnahmegebühr: 15 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



II 5 Was für eine Persönlichkeit! Über Charisma & erfolgreiche Außenwirkung [ONLINE]

Was ist das Geheimnis erfolgreicher Menschen? Persönlichkeit!

Aber was macht eigentlich eine »besondere Persönlichkeit« aus? In diesem Workshop lüften wir das Geheimnis rund um »Charisma«.

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

Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

- Wie Sie selbst erfolgreich an Ihrem Charisma arbeiten können.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

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

Termin: Do, 07.05.2026, 17 – 19 Uhr

Teilnahmegebühr: 30 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



Programmbereich II – Berufseinstieg & Karriereplanung

II 6 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?

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

Termin: Di, 18.06.2026, 16 – 19 Uhr

Teilnahmegebühr: 25 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



II 7 LinkedIn für Anfänger: So überzeugen Sie jeden Arbeitgeber [ONLINE]

LinkedIn wird von HR-Verantwortlichen immer mehr dafür verwendet, um passende Kandidat:innen für das Unternehmen zu finden und zu gewinnen.

Relativ neu ist der Ansatz, potentielle Mitarbeiter:innen bereits in einer sehr frühen Phase über LinkedIn anzusprechen und zu binden.

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

In diesem Workshop lernen Teilnehmende, wie man LinkedIn am besten nutzt, um die eigene persönliche Marke aufzubauen und die eigene Karriere nach oder schon während der Zeit an der Universität richtig zu starten.

Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

- Eigene professionelle Marke in LinkedIn aufbauen und Profil professionalisieren
- Methoden um sich von anderen potentiellen Kandidat:innen auf LinkedIn abzuheben
- Wege, um Anfragen von potenziellen Arbeitgebern zu erhalten und gefunden zu werden
- Die Wichtigkeit eines bestehenden Netzwerks und die Rolle aktiver Netzwerkerweiterung

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Aufbau eines ansprechenden LinkedIn-Profiles
- Die Rolle von Content auf LinkedIn
- Sichtbarkeit: Wie werde ich sichtbar auf LinkedIn?
- Übungen und Praxisbeispiele

Kursleitung: Daniel Ortner, Recruiting & Talent Management Consultant mit Schwerpunkt Graduate Hiring, Mitentwickler und Co-Creator einer Recruiting-Initiative für IT-Beratungsunternehmen, Erfolgreiche Vermittlung von jungen Talenten in die IT-Beratung, Entwicklung & Durchführung von Workshops, Trainings und Weiterbildungskonzepten für Studierende und Unternehmen.

Termin: Di, 28.04.2026, 18 – 20.30 Uhr

Teilnahmegebühr: 25 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



Programmbereich II – Berufseinstieg & Karriereplanung

II 8 Erfolgreiche Gehaltsverhandlungen führen – Training für (junge) Frauen [ONLINE]

Gehaltsverhandlungen sind gar nicht so einfach. (Junge) Frauen tun sich hier oft noch schwerer. Sie verhandeln weniger, sind zurückhaltender und verdienen so im Schnitt immer noch viel weniger als Männer: 57% der Masterstudenten verhandeln ihr erstes Gehalt, aber nur 7% der Masterstudentinnen, der Gender Pay Gap liegt immer noch bis 18%.

In diesem Workshop wollen wir uns ansehen, wie frau das ändern kann. Wie können Verhandlungen gut laufen und was gibt es für Tipps & Tricks.

Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

- Wie Sie Ihre nächste (Gehalts-)Verhandlung erfolgreich führen

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Verhandlungsstrategien von Gehalt bei Praktika, Jobeinstieg und Jobaufstieg
- Kommunikationstaktiken bei Verhandlungen, wie z.B. Umgang mit »Totschlagargumenten«

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

Termin: Di, 05.05.2026, 17 – 19 Uhr

Teilnahmegebühr: 30 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



II 9 Erfolgreich Investieren während des Studiums: Finanzielle Weichen für die Zukunft stellen [ONLINE]

Das Studium ist nicht nur eine Zeit des intellektuellen Wachstums, sondern auch eine Gelegenheit, wichtige finanzielle Grundlagen für die Zukunft zu legen. Dieser Workshop »Richtig Investieren während des Studiums« bietet Studierenden die Möglichkeit, ihre finanzielle Bildung zu vertiefen und fundierte Entscheidungen über ihre Investitionen zu treffen.

Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

- Verstehen verschiedener Anlageklassen und welche Möglichkeiten es während des Studiums für das Investieren gibt.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Grundlagen der Geldanlage
- Budgetierung und finanzielle Planung
- Investitionsstrategien für Studierende

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

Termin: Di, 21.04.2026, 17 – 19 Uhr

Teilnahmegebühr: 30 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



Programmbereich II – Berufseinstieg & Karriereplanung

II 10 Einkommensteuer – Was gibt es für Studierende zu beachten?

[VORTRAG | ONLINE]

Sie arbeiten neben dem Studium oder in den Semesterferien und sind sich unsicher, ob Sie bereits eine Steuererklärung einreichen sollen?

Dann sind Sie in diesem Workshop richtig. Wir gehen mit Ihnen auf alle wichtigen Grundlagen der ersten Einkommensteuererklärung ein und nehmen besonderen Bezug auf Ihre Möglichkeiten als Studierende.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Persönliche und sachliche Einkommensteuerpflicht
- Einkommensermittlungszeitraum
- Ermittlung Überschusseinkünfte
- Abgabe Steuererklärung/Verjährungsfristen
- Einkünfte während des Studiums
- Steuerklärungsvordrucke
- Unterhaltsaufwendungen der Eltern

Referent: Johannes Ebner M.I.Tax, Partner und Steuerberater bei RUGE FEHSENFELD Partnerschaft mbB

Termin: Di, 02.06.2026, 16 – 17.30 Uhr

Teilnahmegebühr: kostenlos

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



II 11 Der Bewerbungsprozess [VORTRAG | ONLINE]

Zum Thema Bewerben gibt es fast so viel Literatur wie zum Thema Steuererklärung und es dürfte auch ähnlich beliebt sein.

Dieser Vortrag beleuchtet in komprimierter Form die schimmernden Trends, aber auch die dunklen Ecken der Bewerbungspraxis.

Was gehört in eine individuelle und aussagekräftige Bewerbung? Wie gehe ich mit den vermeintlich unpassenden Stellen meiner Biographie um? Was ist der beste Weg, meine Traumstelle zu finden?

Der Vortrag gibt Orientierung in diesen und vielen weiteren Fragen.

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.

Termin: Do, 28.05.2026, 17 – 18.30 Uhr

Teilnahmegebühr: kostenlos

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



Programmbereich II – Berufseinstieg & Karriereplanung

II 12 Auf den Bauch hören oder den Kopf einschalten:

Wie wir besser entscheiden [VORTRAG | ONLINE]

Du musst nur auf deinen Bauch hören! Boah, warum hast du nicht den Kopf eingeschaltet?!

Wie wir uns entscheiden sollen, ist manchmal echt schwer.

Viele 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.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- 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

Kursleitung: Mathias Hamann führt Teams von 120 Menschen, hat 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.

Termin: Di, 28.04.2026, 18 – 19.30 Uhr

Teilnahmegebühr: kostenlos

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



II 13 Einblicke in die Pharmaindustrie – Vom Business über

Gesundheit zum Job [NEU | 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.

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.

Termin: Mi, 06.05.2026, 17 – 18 Uhr

Teilnahmegebühr: kostenlos

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online





Programmbereich III Wohlbefinden & Resilienz

III 1 Search Inside Yourself (SIY) – Emotionale Intelligenz

[NEU | ONLINE]

Ursprünglich von Google im Silicon Valley mit führenden Experten der Neurowissenschaften, Wirtschaft und Psychologie entwickelt ist Search Inside Yourself (SIY) mittlerweile das erfolgreichste Schulungsprogramm für Emotionale Intelligenz. Weltweit haben bereits über 100.000 Menschen in 50 Ländern an interaktiven SIY-Programmen teilgenommen. Es wird unter anderem von SAP, LinkedIn, Telekom, Salesforce, Netflix und den Vereinten Nationen zur Mitarbeiterentwicklung eingesetzt.

Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

Ganz gleich, ob du nach persönlicher oder beruflicher Entwicklung suchst oder SIY für dein Unternehmen entdecken willst, du wirst grundlegende Fähigkeiten dazugewinnen:

- Verbesserte mentale Fitness und Klarheit
- Entwicklung agiler und anpassungsfähiger Denkweisen
- Reduktion von Stressreaktionen
- Erhöhte Resilienz
- Besserer Zugang zu deiner Kreativität
- Verstärkte Eigenwahrnehmung
- Verbesserte Steuerung von Emotionen
- Verfeinerte Kommunikationsfertigkeiten
- Entwicklung besserer Entscheidungskompetenz
- Gesteigerte emotionale Intelligenz

- Größeres allgemeines Wohlbefinden
- Förderung von Empathie und Mitgefühl in Beziehungen

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Das sehr interaktive, erlebnisorientierte und systematisch aufeinander aufbauende Programm beinhaltet folgende Kernkomponenten: Mindfulness, Selbstwahrnehmung, Selbststeuerung, Motivation, Empathie und Leadership – diese Skills formen gemeinsam Emotionalen Intelligenz.

Kursleitung: Dr. 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.

Termin: Sa, 30.05. und So, 31.05.2026, 9 – 14 Uhr

Teilnahmegebühr: 80 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



Programmbereich III – Wohlbefinden & Resilienz

III 2 MBSR-Kurs – Stressreduktion und Stressprävention durch Achtsamkeit [ONLINE]

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

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

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Übungen und Methoden zur Stärkung 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

Kursleitung: Dr. 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.

MBSR-Kurse bei Yves Steininger werden von ALLEN gesetzlichen und privaten Krankenkassen als Präventionsmaßnahme garantiert mit mindestens 80€ bezuschusst, und von vielen Krankenkassen ganz übernommen. Die Erstattung erfolgt durch Einreichung des Teilnahmezertifikats nach Kursende. Außerdem ist die Kursteilnahme als eine Voraussetzung der MBSR-LehrerInnen-Ausbildung anerkannt, sollten Teilnehmende sich dafür interessieren.

(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.)

Termine: Mo, 27.04. / 04.05. / 11.05. / 18.05. / 01.06. / 08.06. / 15.06. und 22.06.2026, jeweils 18 – 20 Uhr

(Es müssen alle Termine besucht werden.)

Teilnahmegebühr: 195 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



Programmbereich III – Wohlbefinden & Resilienz

III 3 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 diesen Workshop für Sie entwickelt.

Hier 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

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

Termin: Do, 30.04.2026, 17 - 18.30 Uhr

Teilnahmegebühr: 15 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



III 4 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

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.

Termin: Di, 19.05.2026 oder Di, 28.07.2026,

jeweils 17 - 19 Uhr

Teilnahmegebühr: 25 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



Programmbereich III – Wohlbefinden & Resilienz

III 5 Gesunde Ernährung – Wie integriere ich eine gesunde und bewusste Ernährung in den Alltag, um langfristig leistungsfähig & gesund zu bleiben? [ONLINE]

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

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

Was Sie 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

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

Termin: Do, 14.05.2026, 17 – 20 Uhr

Teilnahmegebühr: 25 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



III 6 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.

Die positiven Effekte der Achtsamkeitspraxis werden weltweit von Wissenschaftler:innen erforscht, 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.

Was Sie aus dem Vortrag mitnehmen:

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

Positive Effekte von Achtsamkeit beinhalten:

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

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.

Termin: Di, 12.05.2026, 17 – 18.30 Uhr

Teilnahmegebühr: kostenlos

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



Programmbereich III - Wohlbefinden & Resilienz

III 7 Was macht eigentlich ... ein Sexualtherapeut

[NEU | VORTRAG | ONLINE]

Das Thema Sexualität ist allgegenwärtig und dennoch ein Mythos. Fast jeden betrifft es und diejenigen, die nichts damit zu tun haben, werden genau deshalb oft als unnormale dargestellt. Welche Probleme, Sorgen und welches Leid kann in Verbindung mit Sexualität entstehen und wer ist den/die richtige Ansprechperson für solche Umstände?

Es gibt Sexualberater:innen, -therapeut:innen, -mediziner:innen, -pädagog:innen, -coaches, -trainer:innen, psycholog:innen und auch andere Hilfsangebote wie Körpertherapie oder Tantra. Worin besteht der Unterschied zwischen Paar- und Sexualtherapie und wie kann sowas helfen? Bezahlen die Krankenkassen sowas? Wie kann man Sexualtherapeut:in werden und welche Voraussetzungen müssen gegeben sein?

Diese Fragen stellen sich nicht nur Patient:innen und Klient:innen, sondern auch viele Studierende der Medizin, Sozialen Arbeit, Psychologie und Sexualwissenschaften. Hannes Ulrich vom Institut für Sexualwissenschaft und Sexualmedizin der Berliner Charité bildet Sexualtherapeut:innen aus und wird in diesem Vortrag diese und weitere Fragen rund um das Berufsbild beantworten.

Referent: Hannes Ulrich, M. Sc. Psych. Systemischer- und Sexualtherapeut (DGSM TW) arbeitet als wissenschaftlicher und therapeutischer Mitarbeiter am Institut für Sexualwissenschaft und Sexualmedizin der Charité Universitätsmedizin Berlin. Therapeutisch arbeitet er im ganzen Spektrum des Indikationsgebietes der Sexualmedizin im Paar- und Einzelsetting. Seine Spezialgebiete sind Trans*identitäten, ChemSex und sexuelle Präferenzen und damit einhergehende Störungen. Ein Schwerpunkt seiner Arbeit liegt im Präventionsprojekt »kein Täter werden«, das sich anonym und unter Schweigepflicht an Menschen mit einer sexuellen Ansprechbarkeit gegenüber Kindern richtet.

Termin: Mo, 11.05.2026, 17 - 18.30 Uhr

Teilnahmegebühr: kostenlos

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



Programmbereich IV Kommunikation & Sprachen



Programmbereich IV – Kommunikation & Sprachen

IV 0 Sprachtandem

Was ist ein Sprachtandem?

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

Für wen ist das Sprachtandem geeignet?

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

Was haben Sie davon?

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

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

Teilnahmegebühr: kostenlos

Anmeldung: TraiNex

IV 1 Schlagfertigkeit für jede Gelegenheit [ONLINE]

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

Wir finden in diesem Workshop eine Antwort. Oder sogar mehrere, denn wir besteigen die sieben Stufen der Schlagfertigkeit. Mit Beispielen und in Übungen werden wir konkret und trainieren, wie wir mal witzig, mal empathisch, mal überraschend oder eben auch deutlich auftreten.

Außerdem analysieren wir Kommunikationssituationen und wenden alle Inhalte gleich an. Das wird nicht nur praktisch, sondern auch lustig: Versprochen!

Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

- Wie Sie bewusster und geschickter in herausfordernden Situationen reagieren

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

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

Termin: Fr, 29.05.2026, 9 – 15 Uhr

Teilnahmegebühr: 40 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



Programmbereich IV – Kommunikation & Sprachen

IV 2 Rhetorik: Einfach überzeugend wirken [PRÄSENZ]

In der Uni, im Job, in Meetings – wir müssen immer wieder vor anderen Leuten sprechen. Und da gilt: Sie werden nicht geboren, sie werden gemacht: Gute Rednerinnen und gute Kommunikatoren. 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 ein:e gute:r Redner:in werden.

Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

- Wie Sie einfach überzeugend wirken

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

Kursleitung: Mathias Hamann Deutscher Vizemeister im Debattieren, coacht seit Jahren Speaker für verschiedene TEDx-Konferenzen, gibt Pitch-trainings für Start-Ups und schult Fach- und Führungskräfte in Rhetorik und Kommunikation. Bei MentorMe, einem Mentoringprogramm für Frauen, trainiert er sehr vielen Jahren Berufseinsteigerinnen in Rhetorik.

Termin: Do, 28.05.2026, 9 – 15 Uhr

Teilnahmegebühr: 40 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Veranstaltung findet in den Räumen der MSB oder BSP statt.



IV 3 Präsentieren für Schüchterne: Vom leisen Auftritt zur starken Präsentation: Dein Weg zum souveränen Vortrag [NEU | PRÄSENZ]

Dieser Workshop ist für alle, die in Seminaren, Vorlesungen, Gesprächen oder Präsentationen oft das Gefühl haben, sich innerlich zu bremsen – obwohl sie eigentlich mehr zeigen könnten. Die sich in großen Runden oder vor Publikum zurücknehmen und oftmals noch etwas länger nachdenken, während andere schon reden. Für alle, die gerne sicherer und trotzdem authentisch wirken möchte.

In einem geschützten, wertschätzenden Rahmen entwickeln wir Schritt für Schritt unsere kommunikativen Stärken weiter, um selbstsicherer zu werden, souveräner zu wirken und authentisch zu überzeugen.

Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

- Wir nutzen Techniken des Selbstcoachings genauso wie rhetorische Techniken für Körpersprache, Auftreten und Wirken. In der Übungspraxis wird darauf geachtet, dass niemand überfordert ist, sondern alle in kleinen Schritten ihren individuellen Fortschritt erzielen. Dabei kommt der Spaß nicht zu kurz – so probieren wir rhetorische Konzepte an nicht ganz ernst gemeinten Themen aus. Denn mit Lachen übt es sich einfacher.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- überzeugend frei sprechen in Uni, Alltag und im Job
- Stimme, Gestik und Körper geschickt einsetzen
- mehr Präsenz von Anfang an
- Techniken des Selbstcoachings
- spannend Menschen erreichen in Reden, Vorträge und Präsentationen
- authentisch selbstsicher werden

Kursleitung: Mathias Hamann coacht und trainiert seit vielen Jahren junge Führungskräfte und Studierende zu den Themen Präsentieren, Kommunikation und Selbstbewusstsein. Er selbst war Vize-Meister im Deutschsprachigen Debattieren, hat Teams von 120 Menschen geleitet und für seine Arbeit Preise gewonnen. Seit Jahren ist er Mentor bei verschiedenen Mentoringprogrammen.

Termin: Sa, 09.05.2026, 10 – 16 Uhr

Teilnahmegebühr: 35 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Veranstaltung findet in den Räumen der MSB oder BSP statt.



Programmbereich IV – Kommunikation & Sprachen

IV 4-5 Italienisch [ONLINE]

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Nach der Teilnahme an den zehn Terminen werden Sie in der Lage sein, einfache Wendungen und Sätze auf Italienisch zu verstehen, und sich in einfachen Gesprächen über Sie selbst und Ihr Umfeld (Beruf, Familie, Stadt) verständlich zu machen.

Das Lehrwerk eignet sich besonders für den Online-Unterricht, da die Inhalte jeder Lektion durch Videos und interaktiven Materialien erweitert werden.

IV 4 Italienisch A1.1:

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- erste Kontakte mit Italienisch Sprechenden (grüßen und sich vorstellen, nach dem Befinden fragen, eigene Daten mitteilen);
- Menschen und Berufe (Alter, Beruf, Herkunft und andere Grundinformationen über Personen einholen und mitteilen);
- Essen und Trinken in Italien (über Vorlieben sprechen, einen Tisch reservieren und im Restaurant bestellen).

→ In In diesem Kurs arbeiten Sie mit dem Lehrwerk Dieci A1 (Alma / Hueber Verlag). Sie können das Buch (mit interaktiver Version) oder nur das digitale Format erwerben.

IV 5 Italienisch A1.2: [NEU]

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Raum und Zeit (nach dem Weg fragen und einen Weg beschreiben, die eigene Stadt beschreiben, über Uhrzeit und Streckendauer sprechen);
- Alles über mich (Gewohnheiten beschreiben, über Interessen und Freizeit sprechen, sich verabreden);
- Italien entdecken (über das Wetter sprechen, Reiseinformationen einholen, über vergangene Ereignisse sprechen).

→ In In diesem Kurs arbeiten Sie mit dem Lehrwerk Dieci A1 (Alma / Hueber Verlag) ab der Lektion 5. Sie können das Buch (mit interaktiver Version) oder nur das digitale Format erwerben.

Kursleitung:

Kursleitung: Costanza Orlandi studierte Philosophie und Geschichte an der Universität Pisa. Von 1995 bis 1997 war sie Lektorin für Italienisch an der Universität Bielefeld und unterrichtete später in Italien und Deutschland. 2002 gründete sie das Sprachenzentrum Puntolingua, das seit 2012 in Berlin ansässig ist. 2018 wurde sie CELI-Prüferin für die mündliche Prüfung und 2019 erwarb sie das DITALS II-Zertifikat in Didaktik des Italienischen als Fremdsprache.

Neben Übersetzungen hat sie zwei Romane veröffentlicht: Cavalieri inesistenti (2023) und L'estate dei misteri (2025). Außerdem schreibt sie Kurzgeschichten für Italienisch Lernende.

Termine für Italienisch A1.1:

Mo, 20.04. / 27.04. / 04.05. / 11.05. / 18.05. / 08.06. / 15.06 / 22.06. / 29.06. und 06.07.2026, jeweils 18 - 19.30 Uhr
(Es müssen alle Termine besucht werden)

Termine für Italienisch A1.2:

Mi, 22.04. / 29.04. / 06.05. / 13.05. / 20.05. / 27.05. / 03.06 / 10.06. / 17.06. und 24.06.2026, jeweils 18 - 19.30 Uhr
(Es müssen alle Termine besucht werden)

Teilnahmegebühr: 75 € je Kurs

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



Programmbereich IV – Kommunikation & Sprachen

IV 6-7 Spanisch [ONLINE]

Sei es für den Urlaub in Spanien, für den Salsa-Kurs auf Kuba, die Feldforschung in Chile, das Auslandsemester in Mexiko, den Umzug nach Buenos Aires, das soziale Jahr in Ecuador, die Firmengründung in Peru oder um in Bolivien die Pacha Mama zu verehren – Spanisch öffnet Türen, schafft Möglichkeiten und hilft Träume zu verwirklichen.

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

IV 6 Spanisch A 1.1:

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnissen.

Kommunikation

- Über sich selbst sprechen
- Freie Sätze und Fragen bilden
- Eigene Vorlieben mitteilen
- Personen beschreiben
- Die Zahlen bis 100

Grammatik

- Die Substantive
- Die Konjugation der regelmäßigen Verben im Präsens
- Die Unregelmäßigen Verben ser, tener, hacer
- Die Adjektive
- Personalpronomen
- Possessivpronomen
- Das Verb Gustar

IV 7 Spanisch A 1.2:

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger:innen mit wenigen Vorkenntnissen.

Kommunikation

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

Grammatik

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

→ In diesem Kurs arbeiten Sie mit dem Lehrbuch »Con Gusto Nuevo A1« von Klett, ISBN: 978-3-12-514671-6). Wir empfehlen, das Lehrbuch zu erwerben, sobald Sie die Bestätigung erhalten haben, dass der Kurs stattfindet. Ein Erwerb über die Bibliothek ist auf Anfrage möglich. Ab dem zweiten Kurstermin sollten Sie ein Exemplar, in Druck oder digital, vorliegen haben.

Kursleitung: Eduardo Francisco Castro Narváez ist Spanisch-Muttersprachler aus Quito – Ecuador, Gründer und Leiter der TÚ TAMBIÉN Sprachschule in Berlin. Er ist als Privat-Dozent für Spanisch als Fremdsprache und Interkulturelle Kommunikation und als Autor für das ECOS-Magazin tätig, außerdem ist er offizieller DELE-Prüfer (Diploma de Español como Lengua Extranjera).

Eduardo Francisco Castro Narváez hat einen Bachelor in Politikwissenschaft (Freie Universität Berlin), einen Master in Politikwissenschaft und Soziologie mit Schwerpunkt Lateinamerika (Philipps-Universität Marburg) und absolvierte ein Masterstudium in Lateinamerikanistik.

Termine für Spanisch A 1.1:

Mo, 20.04. / 27.04. / 04.05. / 11.05. / 18.05. / 08.06. / 15.06. / 22.06. / 29.06. und 06.07.2026, jeweils 18 – 19.30 Uhr
(Es müssen alle Termine besucht werden.)

Termine für Spanisch A 1.2:

Mi, 22.04. / 29.04. / 06.05. / 13.05. / 20.05. / 27.05. / 03.06. / 10.06. / 17.06. und 24.06.2026, jeweils 18 – 19.30 Uhr
(Es müssen alle Termine besucht werden.)

Teilnahmegebühr: 75 € je Kurs

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



Programmbereich IV – Kommunikation & Sprachen

IV 8 Französisch A 1.1 [ONLINE]

Mit Französisch können Sie sich in ungeahnt vielen Ländern der Welt verständigen: sei es in Belgien, Senegal, der Schweiz, Kanada, Marokko und nicht zuletzt in Frankreich und seinen Überseegebieten (Martinique, Guyana, Tahiti, La Réunion, usw.). In etwa 29 Ländern ist Französisch Amtssprache.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. In zehn Einheiten erwerben Sie grundlegende Sprachkenntnisse. Damit sind Sie in der Lage, erste Kontakte mit französischsprachigen Menschen zu knüpfen und sich bei Reisen in französischsprachigen Regionen zurechtzufinden. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch von Klett. Praktisch und interaktiv tauchen wir in die französische Sprache ein.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Französisch für die Reise (einen Einkauf erledigen, Essen bestellen, Informationen einholen, usw.)
- Sich über Freizeit und Hobbys unterhalten.

→ In diesem Kurs arbeiten Sie mit dem Lehrbuch » Voyage Neu A1« von Klett. ISBN: 978-3-12-529412-7. Wir empfehlen, das Lehrbuch zu erwerben, sobald Sie die Bestätigung erhalten haben, dass der Kurs stattfindet. Auch ein Erwerb über die Bibliothek ist auf Anfrage möglich. Ab dem zweiten Kurstermin sollten Sie ein Exemplar, in Druck oder digital, vorliegen haben.

Kursleitung: Carole Chabrel ist Französisch-Muttersprachlerin. Sie hat lange in Paris und Fontainebleau gelebt und hat ihre Wurzeln in der Ardèche, auf Korsika und in Togo. Seit 30 Jahren arbeitet sie als Diplom-Übersetzerin und seit 15 Jahren als Sprachcoach für Französisch und Deutsch als Fremdsprache. Seit 2022 ist sie offizielle Französisch-Prüferin für DELF. Sie freut sich darauf, Sie beim Erlernen dieser Sprache zu unterstützen.

Termine: Mi, 22.04. / 29.04. / 06.05. / 13.05. / 20.05. / 27.05. / 03.06. / 10.06. / 17.06. und 24.06.2026, jeweils 18 – 19.30 Uhr
(Es müssen alle Termine besucht werden.)

Teilnahmegebühr: 95 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



IV 9 Mandarin Grundkurs A 1.1 [ONLINE]

Der Mandarinkurs ist für Anfänger:innen konzipiert, die sich für die Chinesische Kultur interessieren und gern die Grundlagen der Chinesischen Sprache erlernen möchten, um sie im Alltag anwenden zu können.

Das primäre Kursziel ist es, einfache Gespräche auf Chinesisch zu führen und Aspekte der chinesischen Kultur kennen zu lernen. Weitere Kursinhalte sind die Anwendung der Grammatikgrundlagen, das Lesen und Schreiben von Schriftzeichen sowie die Nutzung der phonetischen »Pinyin«-Umschrift.

Die Kursteilnehmer:innen können diese Fähigkeiten in kommunikativen, spielerischen Aktivitäten erlernen. Der Großteil der Übungen beschäftigt sich mit dem Sprechen und Hören, aber auch das Lesen und Schreiben wird nicht zu kurz kommen.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Sich begrüßen
- Länder und Nationalitäten
- Berufe und Familienmitglieder
- Das Aussehen von Personen und Favoriten

→ In diesem Kurs arbeiten Sie mit dem Lehrbuch »China entdecken – Lehrbuch 1« vom Verlag Chinabooks E. Wolf. Wir empfehlen, das Lehrbuch zu erwerben, sobald Sie die Bestätigung erhalten haben, dass der

Kurs stattfindet. Auch ein Erwerb über die Bibliothek ist auf Anfrage möglich. Ab dem zweiten Kurstermin sollten Sie ein Exemplar, in Druck oder digital, vorliegen haben.

Kursleitung: Chi-Ling Chen ist eine professionelle Chinesischlehrerin aus Taiwan (Republik China) mit mehr als fünfzehn Jahren internationaler Lehrerfahrung. Im Jahr 2012 hat sie an der University of Edinburgh den Titel als Master of Science in Language Teaching erlangt, mit der Spezialisierung auf Chinesisch als Fremdsprache. Sie verwendet in ihrem Unterricht kommunikative Methoden und gibt den Schülern immer so viel Gelegenheit wie möglich, die Sprache anzuwenden.

Termine: Fr, 24.04. / 01.05. / 08.05. / 15.05. / 22.05. / 29.05. / 05.06. / 12.06. / 19.06. und 26.06.2026, jeweils 17 – 18.30 Uhr
(Es müssen alle Termine besucht werden.)

Teilnahmegebühr: 90 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



IV 10 Gebärdensprache Grundkurs [PRÄSENZ]

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) lebt durch das bewusste Einsetzen der Mimik, der Gestik und des Körpers. So ermöglicht Ihnen diese Sprache nicht nur die Kommunikation mit Gehörlosen, sondern stärkt auch Ihre visuelle Wahrnehmung und Ihren mimischen Ausdruck.

Unser DGS-Kurs ist lautlos. Wir wollen Ihnen einen kleinen Eindruck davon vermitteln, wie Gehörlose (taube Menschen) die Welt erleben.

Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

- Taube Menschen sind nicht sprachlos! Freuen Sie sich auf eine Reise in eine lautlose Kommunikation mit uns!

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Begrüßung und Einstieg in Kommunikation ohne Lautsprache
- Einführung Fingeralphabet und Namengebärd
- Einstieg in einfache DGS-Kommunikation zwischen Dozent und Teilnehmer:innen sowie das Eintauchen in die Gebärdensprach-Community anhand ausgewählter Fragestellungen

Kursleitung: Thomas Zander, Gebärdensprachecoach, Theater- und Filmschauspieler und seit den 90er Jahren Moderator der Sendung »Sehen statt Hören« beim BR-Fernsehen.

Termine: Sa, 16.05.2026 und So, 17.05.2026, jeweils 10 – 15 Uhr
(Es müssen beide Termine besucht werden.)

Teilnahmegebühr: 85 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Die Veranstaltung findet in den Räumen der MSB statt.

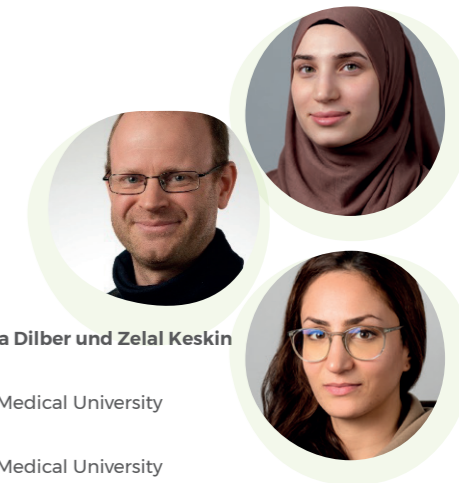


Teilnahme- und Geschäftsbedingungen

Die HMU 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 vertretende Gründe kurzfristig abgesagt werden müssen, entsteht den angemeldeten Studierenden nur ein Anspruch auf Rückerstattung bereits gezahlter Kursgebühren. Weitergehende Schadensersatzansprüche sind auch dann ausgeschlossen, wenn den angemeldeten Personen bereits weitere Kosten, z.B. Buchung einer Unterkunft, Anreise o. ä. entstanden sind.

Ihre Ansprechpartner:innen bei Fragen rund um das Programm:



Till Kappus, Zeliha Dilber und Zela Keskin

Career Center der
HMU Health and Medical University

HMU Health and Medical University

Villa Carlshagen

Olympischer Weg 1

14471 Potsdam

Telefon: 030 766 837 5 160

www.health-and-medical-university.de

careercenter@hmu-potsdam.de

