



KURSPROGRAMM

Wintersemester 2025/26

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

Liebe Studierende,

das Career Center heißt Sie herzlich zum Wintersemester 2025/26 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.

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 leistungs-

fähig 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

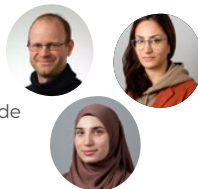
Ob in Präsentationen, Diskussionen oder im internationalen Austausch – gute Kommunikation ist überall gefragt. In diesem Bereich unterstützen wir Sie dabei, sich klar und überzeugend auszudrücken. Neben Rhetorik- und Kommunikationstrainings bieten wir Sprachkurse in Mandarin, Spanisch, Französisch und 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-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 Zelal Keskin

Career Center der HMU Health and Medical University
Düsseldorf/Krefeld · careercenter@hmu-duesseldorf-krefeld.de
Telefon: 030 7668375160



FAQ – An- und Abmeldung für Workshops und 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 08.10.2025 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.

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 Ihrer Hochschule 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. Bei mehrteiligen Workshops müssen Sie mindestens 70 % der Termine besucht haben, um eine Bescheinigung zu erhalten.

Bitte beachten Sie die Teilnahme- und Geschäftsbedingungen der Hochschule. Diese finden Sie auf Seite 46 des Kursprogramms.

Programmbereiche der HMU Düsseldorf/Krefeld

I Erfolgreich im Studium (Schreibkompetenzen)

1	Bachelorarbeit – Wie fange ich an? [ONLINE]	14.01.26	17:00 Uhr	S. 7
2	Lernstrategien & Zeitmanagement [ONLINE]	21.10.25	17:15 Uhr	S. 8
3	Vortrag: Prokrastination [ONLINE]	26.11.25	17:00 Uhr	S. 9
4	Word MS Office [ONLINE]	20.11.25	17:00 Uhr	S. 10
5	Generative KI für Studierende [ONLINE]	13.12.25	17:00 Uhr	S.11

Erfolgreich im Studium (Methodische Kompetenzen)

6	EndNote [ONLINE]	13.01.26	17:00 Uhr	S. 12
7	Excel Basis [ONLINE]	16.12.25	17:00 Uhr	S. 13
8	Excel Fortgeschritten [ONLINE]	18.12.25	17:00 Uhr	S. 13
9	R&R Studio Basis [ONLINE]	09.01.26	17:00 Uhr	S. 14
10	R&R Studio Fortgeschritten – Datenanalyse [ONLINE]	13.01.26	17:00 Uhr	S. 14
11	SPSS Basis [ONLINE]	12.12.25	17:00 Uhr	S. 15
12	JASP Basis [ONLINE]	05.12.25	17:00 Uhr	S. 15

II Berufseinstieg & Karriereplanung

1	Globale Karrierechancen [ONLINE]	25.11.25	17:00 Uhr	S. 16
2	Karrierechancen im Bereich People & Culture [ONLINE]	06.11.25	17:00 Uhr	S. 17
3	Positionierung als Coach [ONLINE]	15.01.26	17:00 Uhr	S. 18
4	Arbeiten als Coach [ONLINE]	22.11.25	10:00 Uhr	S. 19
5	Charisma [ONLINE]	05.12.25	17:00 Uhr	S.20
6	Verhandeln [ONLINE]	24.11.25	09:00 Uhr	S. 21
7	Mit KI zum Erfolg [ONL]	28.11.25	17:00 Uhr	S. 22
8	LinkedIn Workshop für Anfänger [ONLINE]	13.11.25	18:00 Uhr	S. 23
9	Gehaltsverhandlungen für Frauen [ONLINE]	03.12.25	17:00 Uhr	S. 24
10	Investieren im Studium [ONLINE]	05.11.25	17:00 Uhr	S. 25
11	Vortrag: Einkommensteuer [ONLINE]	03.11.25	17:00 Uhr	S. 26
12	Vortrag: Der Bewerbungsprozess [ONLINE]	09.12.25	17:30 Uhr	S. 26
13	Beratung Bewerbung und Berufsperspektiven [ONL]	individuelle Termine		S. 27

III Wohlbefinden & Resilienz

1	Selbstmitgefühl [ONLINE]	25.11.25	17:00 Uhr	S. 28
2	Selbstvertrauen [ONLINE]	06.11.25	17:00 Uhr	S. 29
3	MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction [ONLINE]	15.01.26	17:00 Uhr	S. 30
4	Leben im Gleichgewicht [ONLINE]	22.11.25	10:00 Uhr	S. 31
5	Prüfungsangst und Prüfungsvorbereitung [ONLINE]	05.12.25	17:00 Uhr	S. 32
6	Gesunde Ernährung [ONLINE]	24.11.25	09:00 Uhr	S. 33
7	Vortrag: Achtsamkeit [ONLINE]	28.11.25	17:00 Uhr	S. 34
8	Vortrag: Kein Täter Werden [NEU ONLINE]	13.11.25	18:00 Uhr	S. 35
9	Gehaltsverhandlungen für Frauen [ONLINE]	03.12.25	17:00 Uhr	S. 36

IV Kommunikation & Sprachen

1	Schlagfertigkeit für jede Gelegenheit [ONLINE]	17.11.25	09:00 Uhr	S. 37
2	Vortrag: Gewaltfreie Kommunikation [ONLINE]	24.11.25	16:30 Uhr	S. 38
3	Italienisch A1.1 [ONLINE]	22.10.25	18:00 Uhr	S. 39
4	Spanisch A1.1 [ONLINE]	20.10.25	18:00 Uhr	S. 40
5	Spanisch A1.2 [ONLINE]	22.10.25	18:00 Uhr	S. 40-41
6	Französisch A1.1 [ONLINE]	24.10.25	18:00 Uhr	S. 41-42
7	Mandarin A1.1 [ONLINE]	24.10.25	17:00 Uhr	S. 42-43
8	Sprachtandem [ONLINE]	13.11.25	18:00 Uhr	S. 43

Teilnahme- und Geschäftsbedingungen S. 44

Ab dem **08.10.25**
online über
TraiNex anmelden!

Programmbereich I (Schreibkompetenzen)



1 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

Zielgruppe: Studierende ab dem 4. Bachelor-Semester

Kursleitung: Bibliotheksteam Falko Krause (Leitung Bibliothek) und Nina Pingel

Termin: Mi. 14.01.26, 17:00 - 18:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 15 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



Programmbereich I Schreibkompetenzen

2 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 diesem Kurs mitnehmen:

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

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- 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. 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 anzuegen.

Termin: Di. 21.10.25 und Mi. 22.10.25 - jeweils 17:15 - 19:45 Uhr
(Es müssen beide Termine besucht werden.)

Teilnahmegebühr: 45 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



3 Vortrag: 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.

Was Sie aus diesem Vortrag 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:

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

Kursleitung: Falko Krause, Leitung Bibliothek

Termin: Mi. 26.11.25 17:00 - 18:30 Uhr

Teilnahmegebühr: kostenfrei

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



Programmbereich I Schreibkompetenzen

4 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

Kursleitung: Celine Schweinfurth,
Bibliothekarin der MSH und BSP Hamburg

Termin: Do. 20.11.25, 17:00 - 18:30 Uhr

Teilnahmegebühr: 15 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online

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



5 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

Kursleitung: Prof. habil. Dr. phil. 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. 13.12.25, 11:00 - 16:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 50 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online

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



Programmbereich II Methodische Kompetenzen

6 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: Di. 13.01.26, 17:00 - 18:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 10 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



7-8 Unipark: Excel Basis und Fortgeschritten (Windows) [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.

Folgende Inhalte werden vermittelt (Basis):

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

Folgende Inhalte werden vermittelt (Fortgeschritten):

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

Kursleitung: Julian Arnt, Bibliothekar der MSB

Termin:

Basis Di. 16.12.25, 17:00 - 20:00 Uhr

Fortgeschritten Do. 18.12.25, 17:00 - 20:00 Uhr

(Es handelt sich um Einzeltermine)

Teilnahmegebühr: 25 € je Kurs

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



Programmbereich I Methodische Kompetenzen

9-10 R&R Studio Basis & Fortgeschritten [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.

Folgende Inhalte werden vermittelt (Basis):

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

Folgende Inhalte werden vermittelt (Fortgeschritten):

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

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.

Termin:

Basis: Fr. 09.01.26, 17:00 - 20:00 Uhr

Fortgeschritten - Fokus Datenanalyse: Di. 13.01.26, 17:00 - 20:00 Uhr
(Es handelt sich um Einzeltermine.)

Teilnahmegebühr: 30 € je Kurs

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



11-12 SPSS Basis und JASP Basis [ONLINE]

Der Statistikunterricht 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.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

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

Kursleitung: Norman Knabe, Wissenschaftlicher Mitarbeiter der MSH

Termin:

SPSS Basis Fr. 12.12.25, 17:00 - 20:00 Uhr

JASP Basis Fr. 05.12.25, 17:00 - 20:00 Uhr

(Es handelt sich um Einzeltermine.)

Teilnahmegebühr: 25 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



Programmbereich II Berufseinstieg & Karriereplanung

1 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 inter-kulturelle Unterschiede meistert, Netzwerke aufbaut und sich erfolgreich auf dem globalen Arbeitsmarkt positioniert. Entdecken Sie die Welt der internationalen Karrierechancen.

Was Sie aus diesem Kurs 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 Karrierechancen
- 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.

Termin: Di. 25.11.25, 17:00 - 19:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 30 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



2 Karrierechancen im Bereich People & Culture [ONLINE]

Im People & Culture Bereich (HR) zu arbeiten ist äußerst attraktiv, da es eine faszinierende und erfüllende Gelegenheit bietet, das Herzstück eines Unternehmens zu gestalten: die Menschen.

Egal ob Start-up oder Milliardenunternehmen, egal welche Branche: JEDES Unternehmen hat einen People & Culture Bereich und sucht junge Talente.

Als P&C-Experte haben Sie die Möglichkeit, eine positive Unternehmenskultur zu formen, die Talente anzieht, Mitarbeiter:innen bindet und das Wohlbefinden steigert. Sie werden in der Lage sein, innovative HR-Strategien zu entwickeln, die die individuellen Stärken der Mitarbeiter:innen hervorheben und ihr volles Potenzial entfalten.

Durch die Förderung von Vielfalt und Inklusion schaffen Sie eine Umgebung, in der jede Stimme gehört wird und Kreativität gedeiht. Über Compensation & Costs steuern Sie die Wertschöpfung. Gleichzeitig unterstützen Sie Mitarbeiter:innen in ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung, was zu einem spürbaren Wachstum des Unternehmens führt.

Letztendlich erfüllt die Arbeit im People & Culture Bereich nicht nur die Geschäftsziele, sondern ermöglicht es Ihnen auch, das Leben der Menschen positiv zu beeinflussen.

Was Sie aus diesem Kurs mitnehmen:

Im Workshop verlassen wir die Hochschule und die Theorie und schauen uns in echten Praxisbeispielen an, was Unternehmen gerade wirklich umtreibt und

wie der Alltag für People & Culture Expert:innen wirklich aussieht. Nach dem Workshop können Sie im nächsten Bewerbungsgespräch mitreden, die richtigen Fragen stellen und wissen, was sich hinter der ein oder anderen Stelle wirklich verbirgt. Folgende Inhalte werden vermittelt:

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Typische Karrierewege und Rollen im People & Culture Bereich
- Aktuelle Handlungsfelder von Unternehmen im People & Culture Bereich mit Praxisbeispielen: Talent Attraction & Retention, Future Work, Leadership, Compensation & Costs, Organizational Development, Culture & Change, Business Partnering, People Strategy & Governance

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: Do. 06.11.2025, 17:00 – 20:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 25 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



II Berufseinstieg & Karriereplanung

3 Positionierung als Coach [ONLINE]

Ich bin Coach! Und nun, wie weiter? Arbeite ich im Angestelltenverhältnis? Oder mache ich mich selbständig? Was genau biete ich an? Was kann ich gut? Was macht mir Spaß? Was wird gebraucht? Und welche Einnahmen lassen sich damit erzielen? Gehe ich mit einem breiten oder eher einem spitzen Angebot in den Markt? Welche Standbeine neben dem reinen Coaching passen zu mir? Wie kann ich Erfahrungen, die ich außerhalb meines Studiums gemacht habe, in mein Angebot integrieren? Und wie kann ich mein Know-How in einer Festanstellung mit einbringen? Wie positioniere ich mich? Was brauche ich, um sichtbar zu werden?

Es gibt vielfältige Möglichkeiten, im Bereich Coaching tätig zu werden. Dabei spielt die eigene Persönlichkeit eine große Rolle. In diesem 1-tägigen Workshop soll ein Bewusstsein dafür geschaffen werden, dass jeder Coach sein/ihr individuelles Angebot, seine/ihre eigenen Schwerpunkte und die zu ihm/ihr passenden Maßnahmen erarbeiten sollte. Durch unterschiedliche Übungen und einzelne learning nuggets werden Impulse für Reflexion über die eigene Positionierung gesetzt und Methoden an die Hand gegeben, diese weiter auszuarbeiten.

Was Sie aus diesem Kurs mitnehmen:

- Sie reflektieren über Ihre eigenen Werte und Ihre individuellen Stärken.
- Sie entwickeln aus einer ersten Geschäftsidee Ansätze für Ihr persönliches Geschäftsmodell.
- Sie sehen klarer, welche Coaching-Angebote gut zu Ihnen passen und wie Sie diese stimmig präsentieren.

→ Sie erhalten Anregungen, welche Dinge es bei dem Weg in die Selbständigkeit zu beachten gibt.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Überblick über den aktuellen Coachingmarkt und mögliche Standbeine
- Wertearbeit: Der individuelle Dreiklang des eigenen Coachingangebots
- Positionierungsstrategien: Slow Grow und Business Modell Canvas
- Reflektiertes Handlungslernen
- Kraft des Networkings und Herausarbeiten des eigenen Brennglases
- Kurzüberblick Selbständigkeit in Sachen Steuern und Recht
- Corporate Design, Corporate Identity

Kursleitung: Anke Vermeulen ist Diplom-Kauffrau, Sprach- und Kommunikationswissenschaftlerin, Systemischer Personal- und Business-Coach, systemische Teamentwicklerin sowie 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. 15.01.26, 17:00 - 19:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 55 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



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 Selbständigkeit, 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 diesem Vortrag mitnehmen:

- Sie erhalten einen Überblick über Coaching-Themen, Coaching Zielgruppen und verschiedenen Berufsformen.
- Sie erfahren anhand von Schilderungen aus der Praxis, wie nah die Gren

zen 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: MSa. 22.11.25, 10:00 - 17:15 Uhr

Teilnahmegebühr: 15 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



II Berufseinstieg & Karriereplanung

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 diesem Kurs 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 sichtbar 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: Fr. 05.12.25, 17:00 - 19:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 30 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



6 Verhandeln: Praxis für Beruf und Alltag [ONLINE]

Gehalt, Preise, Absprachen – wir müssen viel verhandeln. Aber wie gelingt das gut?

Mit Argumenten oder mit Tricks? Mit Druck oder mit Nachgeben?

Statt mit Klischees und Mythen zum Verhandeln beschäftigen wir uns in diesem Workshop mit den eigenen Zielen und üben, mit dem Gegenüber in fairer Weise zu einem gemeinsamen guten Ergebnis zu kommen. Der Workshop probt Verhandlungen und hilft bei der Analyse von der Vorbereitung über Umsetzung zur Nachbereitung. Diese Praxis nützt überall: Im Beruf – und im Alltag.

Was Sie aus diesem Kurs mitnehmen:

→ Wie Sie mit Ihrem Stil in Verhandlungen Spielräume für sich erkennen und nutzen.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

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: Mo. 24.11.2025, 09:00 - 15:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 40 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



II Berufseinstieg & Karriereplanung

7 Mit KI zum Erfolg: Von Bewerbung bis Arbeitsplatz der Zukunft [ONLINE]

In diesem interaktiven Workshop erfahren Studierende, wie Künstliche Intelligenz (KI) und moderne Tech-Tools die Arbeitswelt revolutionieren – von der Erstellung eines optimierten Lebenslaufs bei der Bewerbung bis hin zur Transformation des Arbeitsplatzes. Gemeinsam erkunden wir praxisnahe Tools, die bei der Bewerbungsvorbereitung unterstützen, die Produktivität steigern und die Zusammenarbeit erleichtern. Durch praktische Übungen lernen die Teilnehmenden, wie KI sinnvoll eingesetzt werden kann, um sich optimal auf den Berufseinstieg vorzubereiten und die zukünftige Arbeitswelt aktiv mitzugestalten. Wir sehen uns außerdem an, wie Berufe durch KI disruptiert werden und welche Fähigkeiten in der Zukunft überhaupt noch eine Rolle spielen.

Was Sie aus diesem Kurs mitnehmen:

Dieser Workshop richtet sich an Studierende, die ihre Bewerbungsunterlagen auf das nächste Level heben und sich auf dem Arbeitsmarkt erfolgreich positionieren möchten. Sie lernen die neuesten Technologien erfolgreich einzusetzen, um Ihre Karrierechancen zu verbessern und erlangen ein Verständnis, wie sich die Arbeitswelt aktuell durch KI verändert.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- **KI-gestützte Lebenslauf-Erstellung:** Optimierung von Bewerbungsunterlagen mit modernen Tools zur Anpassung an Jobanforderungen.
- **Effizientes Arbeiten mit Tech-Tools:** Praktische Anwendungen von KI zur Steigerung der Produktivität und Zusammenarbeit.
- **Transformation der Arbeitswelt durch KI:** Einblicke in aktuelle Entwicklungen, neue Berufsfelder und die Anforderungen der Arbeitswelt von morgen.

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: Fr. 28.11.25, 17:00 - 19:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 30 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



8 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 diesem Kurs 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:

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: Do. 13.11.25, 18:00 - 20:30 Uhr

Teilnahmegebühr: 25 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



II Berufseinstieg & Karriereplanung

9 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 diesem Kurs 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 'Totschlag

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: Mi. 03.12.25, 17:00 - 19:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 30 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



10 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 "Erfolgreich Investieren während des Studiums" bietet Studierenden die Möglichkeit, ihre finanzielle Bildung zu vertiefen und fundierte Entscheidungen über ihre Investitionen zu treffen.

Was Sie aus diesem Kurs 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: Mi. 05.11.25, 17:00 - 19:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 30 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



II Berufseinstieg & Karriereplanung

11 Vortrag: Einkommensteuer: Was gibt es für Studierende zu beachten? [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

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

Termin: Mo. 03.11.25, 17:00 - 18:30 Uhr

Teilnahmegebühr: kostenlos

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



12 Vortrag: Der Bewerbungsprozess [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.

Durchführung: 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: Di. 09.12.25, 17:30 - 19:00 Uhr

Teilnahmegebühr: kostenlos

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



13 Beratung zu Bewerbungsunterlagen oder Berufsperspektiven [EINZELBERATUNG|ONLINE]

Bei einem individuellen Beratungstermin prüfen wir gemeinsam:

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?

Termin: individuelle Termine

Teilnahmegebühr: kostenlos

Anmeldung: E-Mail oder TraiNex

Ort: Online



Programmbereich III Wohlbefinden und Resilienz

1 Selbstmitgefühl: Mindful Self-Compassion (MSC) [NEU | ONLINE]

Die Mindful Self-Compassion-Inhalte basiert auf der empirischen Forschung von Prof. Dr. Kristin Neff und dem klinischen Fachwissen von Dr. Christopher Germer und werden weltweit im klinischen und nicht-klinischen Setting angewandt. Selbstmitgefühl kann systematisch trainiert und kultiviert werden. Der Fokus von MSC liegt darauf emotionale Ressourcen zu stärken und aufzubauen. Selbstmitgefühl bietet Praktizierenden eine störungsübergreifende, zugängliche Möglichkeit belastungsaufrechterhaltenden psychischen Prozessen, wie beispielsweise selektive Aufmerksamkeit, Rumination, Vermeidung, Erwartungsangst und Sicherheitsverhalten zu reduzieren. Alle Übungen können bei der Emotionsregulation unterstützen.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

Einstieg und Vertiefung von Praxis und Wissen zu Selbstmitgefühl; Kennenlernen effektiver, im Klinikalltag mit den Patienten und zur Selbstfürsorge direkt anwendbarer, Übungen aus dem Mindful Self-Compassion Programm. Am Ende des Workshops haben alle Teilnehmer*innen eine Auswahl an Übungen kennen gelernt und können sich diejenigen rausprogramm. Am Ende des Workshops haben alle Teilnehmer*innen eine

Auswahl an Übungen kennen gelernt und können sich diejenigen rausnehmen, die ihnen am meisten zusagen. Es werden ca. 8-10 Übungen in der Selbsterfahrung kennen gelernt.

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. 01.11.25, 9:00 – 12:30 Uhr

Teilnahmegebühr: 45 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



2 Selbstvertrauen: 5 Schritte für ein bewusstes, starkes und wertschätzendes Selbst [ONLINE]

„Sich selbst zu lieben, ist der Beginn einer lebenslangen glücklichen Freundschaft“, so ein bekanntes Sprichwort. In der Theorie klingt das ganz einfach, doch in der Realität ist es oft schwieriger. Selbstzweifel, Rückschläge oder der Vergleich mit anderen führen dazu, dass wir uns häufig unnötig kleiner machen als wir sind. Dem entgegenzuwirken ist hilfreich für ein erfolgreicheres und gelungeneres Leben. Einzel- und Gruppenübungen werden Ihnen Aufschluss über Ihr Selbstvertrauen geben, um ein wertschätzenderes Leben zu führen. Ansätze aus der Achtsamkeitsforschung und der positiven Psychologie geben Ihnen theoretisches Wissen.

Was Sie aus dem Kurs mitnehmen

→ Das Seminar vermittelt theoretisches Wissen und praktische Übungen, um Ihnen mehr Selbstvertrauen zu geben.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Wie kann es mir gelingen (mehr) Selbstvertrauen zu entwickeln?
- Was kann ich in wichtigen Situationen (z.B. Präsentation) tun, um Selbstvertrauen auszustrahlen?
- Wann bin ich (unnötig) selbstkritisch?
- Was sind meine Stärken?
- Was sind meine Werte und Wünsche im Allgemeinen?

Kursleitung: Dr. Fabrice Mielke hat über Achtsamkeit in Unternehmen promoviert. Sein Forschungsschwerpunkt liegt in der Personal- und Organisationsentwicklung. Selbstbewusstsein, Selbstwert und Selbstvertrauen sind entscheidend für die persönliche Entwicklung. Diese Themen begleiten ihn schon viele Jahre und haben ihm dabei geholfen, ein Unternehmen zu gründen. Jetzt berät er Firmen wie die Techniker Krankenkasse, Shell, Allianz Trade oder DESY.

Termin: Di. 09.12.25, 16.00 - 19.00 Uhr

Teilnahmegebühr: 25 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



III Wohlbefinden & Resilienz

3 MBSR-Kurs: Stressreduktion und Stressprävention durch Achtsamkeit [ONLINE]

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn ist ein weltweit anerkanntes Acht-Wochen-Programm zur Förderung von Achtsamkeit im Alltag. Es basiert auf traditionellen Weisheiten, neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zu Stress und Emotionaler Intelligenz sowie angewandter Psychologie. Mit über 4.000 Studien ist MBSR das erfolgreichste wissenschaftlich belegte Achtsamkeitstraining. Der Kurs richtet sich an Studierende, die Stress im Studium, Alltag und Beruf reduzieren sowie Selbstbewusstsein und mentale Stärke stärken möchten.

Was Sie aus diesem Kurs mitnehmen:

- 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

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
- Alle Teilnehmenden erhalten ein Kurshandbuch

Kursleitung: Dr. Yves Steininger ist wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Charité Berlin, zertifizierter MBSR-Lehrer (Level 2) und Leiter von Anfängergeist e.V. Seine MBSR-Kurse werden von allen gesetzlichen und privaten Krankenkassen als Prävention mit mindestens 80 € bezuschusst, oft sogar vollständig übernommen. Die Erstattung erfolgt nach Einreichung des Teilnahmezertifikats. Die Kursteilnahme zählt zudem als Voraussetzung für die MBSR-Lehrerausbildung.

Termin: Di. 21.10., 28.10., 04.11., 11.11. 18.11., 25.11., 02.12., 09.12.25, jeweils 18:00- 20:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 195 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



4 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 diesem Kurs 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: Di. 11.11.25, 17:00 - 18:30 Uhr

Teilnahmegebühr: 15 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



III Wohlbefinden & Resilienz

5 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 diesem Kurs 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 (30) hat einen dualen Bachelor in BWL-Medienwirtschaft und einen Master in Marketing Management. Sie arbeitete im Marketing und Produktmanagement bei ProSiebenSat.1 und Ippen Digital. Mit Ausbildungen als Business Coach, Yoga-Lehrerin und im Spiritual Life Coaching verfolgt sie einen ganzheitlichen Ansatz und unterstützt Menschen in Wohlbefinden, Entspannung und Achtsamkeit. Ihr Angebot umfasst Yogastunden, Workshops, Onlinevorträge, Einzelcoachings und Audiokurse.

Termin: Termin: Do. 13.11.25 oder Do. 29.01.26, jeweils 17:00-19:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 25 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



6 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 diesem Kurs mitnehmen:

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

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. 30.10.25, 17.00 - 20.00 Uhr

Teilnahmegebühr: 25 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



III Wohlbefinden & Resilienz

7 Vortrag: Achtsamkeit als Allheilmittel? [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.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

→ Wie wir uns dabei behindern, langfristig gute Entscheidungen zu treffen

Was Sie aus diesem Vortrag mitnehmen:

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

Kursleitung: 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. 16.12.25, 17:00 - 18:30 Uhr

Teilnahmegebühr: kostenlos

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



8 20 Jahre Präventionsprojekt „Kein Täter werden“ – Pädophilie und Kindesmissbrauch [VORTRAG | ONLINE]

Das Präventionsprojekt „Kein Täter werden“ feiert in diesem Jahr sein 20-jähriges Bestehen. Ziel des Projekts ist es, ein bundesweites, flächendeckendes therapeutisches Angebot zu etablieren, um Menschen mit einer sexuellen Ansprechbarkeit auf Kinder Unterstützung anzubieten.

Im Rahmen der Therapie erhalten die betroffenen Personen Unterstützung, um mit ihrer pädophilen oder hebephilen Neigung leben zu lernen, diese zu akzeptieren und in ihr Selbstbild zu integrieren.

Ziel ist es, sexuelle Übergriffe durch direkten körperlichen Kontakt oder indirekt durch den Konsum oder den Besitz von Missbrauchsabbildungen im Internet (sogenannte Kinderpornografie) zu verhindern.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Der Vortrag erörtert die Konzeption der sexuellen Funktionsstörungen und die klinische Relevanz anhand von Prävalenzzahlen und Fallbeispielen
- Medizinische als auch psychotherapeutische Behandlungsoptionen aufgezeigt

Kursleitung: Hannes Ulrich, M. Sc. Psych. Systemischer- und Sexualtherapeut (DGSMTW) 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. 01.12.25, 17:00 - 18:30 Uhr

Teilnahmegebühr: kostenlos

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



III Wohlbefinden & Resilienz

9 Ganzheitliche Anamnese [NEU | ONLINE]

Ganzheitliche Anamnese und Untersuchung mit schwierigen Patient:innen

In diesem 3-stündigen Workshop lernen Sie einerseits, relevante Anamnese- und Untersuchungs-Methoden aus Osteopathie und Körperpsychotherapie bei Bedarf in Ihre Diagnose zu integrieren. Und andererseits typische Denkfehler zu vermeiden. Spezielles Augenmerk wird auf psychosomatische Diagnosen, den Umgang damit und die Kommunikation einer solchen Diagnose gesetzt. Neben konkreten Fallbeispielen und Vorstellen der Methode, üben Sie anhand von drei praxisgetesteten Tools, sich besser abzugrenzen, Stress zu managen und sich auch in schwierigen Situationen professionell zu verhalten.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Vorstellung der Denkweisen und Techniken in Osteopathie und Integrativer Körperpsychotherapie
- Ganzheitliche Anamnese und Untersuchung in Kurzform
- Schwierige Fragen. Welche gestellt und welche ggf. gelassen werden
- Fallbeispiele realer Patient:innen für psychosomatische und nicht-psychosomatische Diagnosen
- Fallbeispiele realer Patient:innen für psychosomatische und nicht-psychosomatische Diagnosen
- Übungen zur Abgrenzung und Stressreduktion, auch zum Weitergeben an Patient:innen

Was Sie aus diesem Kurs mitnehmen:

Dieser Kurs vermittelt mehr Sicherheit darin, körperliche Befunde, emotionale Signale und psychosoziale Hintergründe sinnvoll zusammenzudenken, unnötige Fehlerquellen zu vermeiden und sich selbst gelassener in schwierigen Kommunikationssituationen zu verhalten.

Kursleitung: Susanne Hake, Master of Fine Arts, studierte Drehbuch und Psychologie in den USA, lernte Integrative Körperpsychotherapie (Integrative Body Psychotherapy Practitioner) bei Jack Lee Rosenberg und absolvierte die 5-jährige Osteopathie-Ausbildung nach den Kriterien der BAO. Seit 2010 praktiziert sie als Heilpraktikerin in der Praxis für Osteopathie, Körperpsychotherapie und Coaching in Berlin.

Termin: Mi. 17.12.25, 17:00 - 20:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 35 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



IV Kommunikation & Sprachen

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 diesem Kurs 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
- Böartige Rhetorik erkennen und entschärfen
- Den eigenen Stil finden: Übungen und Anwendungen

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

Termin: Mo. 17.11.2025, 09:00 - 15:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 40 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



IV Kommunikation & Sprachen

2 Gewaltfreie Kommunikation und empathisch argumentieren – Wie geht das? [VORTRAG | ONLINE]

Probleme ansprechen, Kritik vertragen – viele Menschen meinen, dass sie es können, doch seien wir ehrlich: Die Wirklichkeit sieht oft anders aus. Was tun? Marshall Rosenberg entwickelte das Konzept der gewaltfreien Kommunikation und es gibt noch weitere Konzepte.

Dieser Vortrag stellt diese Techniken und Ideen vor, sowohl analytisch als auch praktisch, sodass alle Teilnehmer:innen Anregungen für die eigene Kommunikation mitnehmen können

Was sie aus diesem Kurs mitnehmen:

→ Wie Sie achtsam und selbstbewusst kommunizieren

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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

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

Termin: Mo. 24.11.25, 16:30 - 18:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 35 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



3 Italienisch A1.1 [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.

Was sie aus diesem Kurs mitnehmen:

→ Wie Sie achtsam und selbstbewusst kommunizieren

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)

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.

Termin: Mi. 22.10., 29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12., 07.01.

– jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr

Teilnahmegebühr: 75 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



IV Kommunikation & Sprachen

4-5 Spanisch A1.1 und A1.2 [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 sind praktische Kurse, bei denen ab der ersten Sitzung Spanisch gesprochen wird. Durch Kommunikationsübungen, anschaulich erklärte Grammatik und Simulationen haben die Teilnehmer:innen die Möglichkeit, die Sprache interaktiv zu lernen und zu üben.

Spanisch Anfängerkurs A1.1: Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse.

Kommunikation:

- Über sich selber 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
- Adjektive
- Personalpronomen
- Possessivpronomen

- Das Verb Gustar

Spanisch Fortgeschritten A1.2: Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer: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 diesen Kursen 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. 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: 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 A1.1: Mo. 20.10; 27.10; 03.11; 10.11; 17.11; 24.11; 01.12; 08.12; 15.12; 22.12, jeweils um 18:00 - 19:30 Uhr

(Es müssen alle Termine besucht werden)

Termine für Spanisch A1.2: Mi. 22.10; 29.10; 05.11; 12.11; 19.11; 26.11; 03.12; 10.12; 17.12; 07.01; jeweils um 18:00 - 19:30 Uhr **(Es müssen alle Termine besucht werden)**

Teilnahmegebühr: 75 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online

6 Französisch A1.1 [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 Grundkurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. 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:

- Sich begrüßen und vorstellen (Name, Alter, Beruf, Herkunft, usw.)
- Französisch für die Reise (ein Essen bestellen, ein Hotelzimmer reservieren, Informationen einholen, usw.)
- Sich über Freizeit und Hobbys unterhalten

In diesem Kurs arbeiten Sie mit dem Lehrbuch »Voyages 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

IV Kommunikation & Sprachen

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: Fr. 24.10, 31.10, 07.11, 14.11., 21.11., 28.11., 5.12., 12.12., 19.12., 09.01., jeweils 18:00 - 19:30 Uhr **(Es müssen alle Termine besucht werden.)**

Teilnahmegebühr: 75 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



7 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

Kursleitung: Chi-Ling Chen ist eine professionelle Chinesischlehrerin aus Taiwan (Republik China) mit mehr als fünfzehn Jahren internationaler Lehrerschaft. 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. 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.

Termine: Fr. 24.10, 31.10, 07.11, 14.11., 21.11., 28.11., 5.12., 12.12., 19.12., 09.01., jeweils 17:00 - 18:30 Uhr **(Es müssen alle Termine besucht werden.)**

Teilnahmegebühr: 95 €

Anmeldung: TraiNex

Ort: Online



8 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 – durch Gespräche, Filme und einfache Kommunikation, die Sie selbst gestalten. Dabei verbessern Sie Ihre Sprachkenntnisse in angenehmer Atmosphäre auf Augenhöhe. Bei Interesse melden Sie sich mit Angabe Ihrer Sprachen – wir vermitteln passende Partner:innen.

Teilnahme- und Geschäftsbedingungen

Die Hochschule 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 Hochschule 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.

Ihre Ansprechpartner:innen bei Fragen rund um das Programm:

Till Kappus, Zeliha Dilber und Zelal Keskin

HMU Health and Medical University Campus Düsseldorf/Krefeld
Kaistraße 16-16a
40221 Düsseldorf

Telefon: 031 74 511 3215

www.health-and-medical-university-duesseldorf-krefeld.de
careercenter@hmu-duesseldorf-krefeld.de