



NEU! Schreibblockaden kreativ überwinden – Schreiben als Selbstcoachingmethode

Mi., 21. August 2019, 09.00 s.t. – 14.30 Uhr

Trainerin: Jana Zegenhagen (Selbstständige Schreibberaterin und Autorin)
Zielgruppe: Studierende, die aktuell an Texten schreiben - alle Fachsemester, alle Fachbereiche
Anmeldung: LSF 9065

Beim Schreiben von Seminar- oder Abschlussarbeit stecken geblieben? Oder frische Ideen und Wege erwünscht, um wieder selbstbewusst in den Schreibfluss zu kommen? Hier kann das Schreiben selbst zum Coachingwerkzeug werden: Sie lernen Schreibtechniken kennen, die Sie in schwierigen Momenten entlasten und sich selbst zu motivieren um Ihr Schreibziel konsequent zu verfolgen und wieder ins Schreiben zu kommen. **Ziele der Veranstaltung:** Sich selbst als Schreibende im Schreibprozess reflektieren / eigene Kritik / Zweifel verstehen, eigene Ressourcen erkennen und aktivieren / Schwachstellen im Arbeitsprozess und/oder Text identifizieren / kreative Schreibtechniken als Selbstcoachingwerkzeug anwenden / sich selbst motivieren und weiterarbeiten.

Moderieren von Arbeitsgruppen und Seminardiskussionen

Fr., 26. Juli 2019, 9.00 s.t. – 16.00 Uhr

Trainerin: Dr. Kirsten König (Organisationspädagogin, Trainerin im Beratungsteam Niedersachsen)
Zielgruppe: alle Fachsemester, alle Fachbereiche
Anmeldung: LSF 9052

In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Moderationstechnik kennen und üben diese praktisch ein, um sie später im universitären und beruflichen Umfeld anwenden zu können. Inhalt sind: Grundlagen der Moderation / Kennenlernen des „Moderationswerkzeugs“ / Moderieren in der Praxis mit praktischen Übungen. **Ziele der Veranstaltung:** Die eigene Rolle als Moderator bzw. Moderatorin kennen / Moderationszyklus und Moderationsmethoden kennen / Umgang mit Störungen erlernen.

NEU! Erste Hilfe bei Konflikten

Mo., 23. September 2019, 09.00 s.t – 17.00 Uhr

Trainer: Andreas Lange (Selbstständiger Trainer, Coach, Mediator u. Supervisor)
Zielgruppe: alle Fachsemester, alle Fachbereiche
Anmeldung: LSF 9067

Anlässe für Konflikte sind so vielfältig wie die Situationen, in denen Menschen aufeinander treffen und (Ver-)bindungen eingehen. Unterschiedliche Sichtweisen treffen aufeinander - teilweise leidenschaftlich und laut, teilweise eher stumm. Hilfe für einen konstruktiven Umgang mit Konflikten und die eigene Einflussnahme auf die Konfliktdynamik stehen in diesem Workshop im Vordergrund. **Ziele der Veranstaltung:** Abgrenzung – Was sind Konflikte, Probleme und Katastrophen / Reflektion des eigenen Konfliktverhaltens z. B. bei Stress / Erweiterung der Kompetenzen zum Umgang mit Konflikten / Nutzen von deeskalierenden Gesprächstechniken.



Fachübergreifende **Schlüsselkompetenzen**

Fit für den Sommer! Ab Juli 2019 geht das neue Schlüsselkompetenz-Programm wieder an den Start - in diesem Halbjahr mit sechs neuen Veranstaltungen! Und natürlich auch wieder mit einigen der besonders stark nachgefragten Workshops.

Wie immer lohnt sich eine schnelle Anmeldung – (fast) alle Veranstaltungen haben ein begrenztes Platzangebot! Ausführlichere Hinweise und zusätzliche Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite oder im LSF!

- www.uni-hildesheim.de/fuesk
- LSF: „Vorlesungsverzeichnis -> Fachbereichsübergreifende Veranstaltungen -> Fachübergreifende Schlüsselkompetenzen“

Kontakt & Information

Marion Kammitz

- ☎ 05121-883 92242
- ✉ fuesk@uni-hildesheim.de
- 🌐 www.uni-hildesheim.de/fuesk

Fotos © pixabay.de

Fachübergreifende Schlüsselkompetenzen Sommerprogramm 2019



NEU! Ich schaffe das! Lernen und Selbstmanagement im Studium

Di., 6. August 2019, 10.00 s.t. – 18.00 Uhr und Mi., 7. August 2019, 09.00 s.t. – 17.00 Uhr

Trainer_in: Sarah Mölleken und Tobias Gottschalk (*Studierende der Universität Hildesheim*)

Zielgruppe: alle Fachsemester, alle Fachbereiche

Anmeldung: LSF 9062

Wie schaffe ich es, meine Bedürfnisse zwischen Freizeit und Studium gut zu managen? Was tun bei zu viel Stress? In diesem Workshop werden die Themen 'Lernen' und 'Selbstmanagement' von vielen unterschiedlichen Seiten beleuchtet. Theoretische Informationen wechseln sich mit praktischen Übungen ab. **Ziele der Veranstaltung:** Entwicklung von persönlichen Lerntechniken und Methoden des Selbstmanagements / Einblick in theoretische Hintergründe / Praktische Übungen und Entspannungsmethoden / Vermittlung von Planungstools / Bessere Selbsteinschätzung während und nach dem Workshop.

Umgang mit Stimme und Sprache (Atem-, Stimm- und Sprechtraining)

Mi., 28. August 2019, 10.00 s.t. – 18.00 Uhr

Trainer: Udo Jolly (*Freier Trainer und Dozent, Schauspieler und Sprecher*)

Zielgruppe: alle Fachsemester, alle Fachbereiche

Anmeldung: LSF 9053

In diesem Workshop erlernen Sie, entspannter mit Ihrer eigenen Stimme umzugehen sowie die Wirkung Ihrer eigenen Stimme und Körpersprache bewusst zu nutzen und richtig einzusetzen. **Ziele der Veranstaltung:** Praxisorientierte Vermittlung von Grundsätzen der Vortragstechnik / Anleitung zur Stützung und Kräftigung der Stimme / Vermittlung von Basiswissen zum Umgang mit Stimme und Sprache.

NEU! Stimme und Präsenz

Do., 29. August 2019, 10.00 s.t. – 18.00 Uhr

Trainer: Udo Jolly (*Freier Trainer und Dozent, Schauspieler und Sprecher*)

Zielgruppe: alle Fachsemester, alle Fachbereiche

Anmeldung: LSF 9063

In diesem Seminar geht es um die Aktivierung des eigenen Ausdruckspotenzials und um den bewußten Einsatz der individuellen Körpersprache. Die Teilnehmenden erhalten eine Anleitung zum individuellen Präsenztraining sowie zu einem entspannten und wirkungsvollen Umgang mit der eigenen Stimme. **Ziele der Veranstaltung:** Steigerung der verbalen und nonverbalen Ausdruckskompetenz / Anleitung zum individuellen Präsenztraining / Umgang mit Lampenfieber und Blackouts.

NEU! Hilfe, die Prüfung hat keinen Bock auf mich!

Do., 12. September 2019, 10.00 s.t. – 13.30 Uhr

Trainer: Dr. Timo Nolle (*Trainer und Coach, Syst. Therapeut, Erziehungswissenschaftler, Leistungssportler*)

Zielgruppe: alle Fachsemester, alle Fachbereiche

Anmeldung: LSF 9066

Netflix ist stärker als du? Du hast keinen Bock zu lernen? Du weißt nicht, was der Sinn dabei sein soll? Die Zutaten für effektive Motivation sind: Spaß beim Tun, Freude am Ergebnis, Sinnerleben. Im Workshop können die eigenen Bremsklötze gemeinsam analysiert und die individuelle Motivation reanimiert werden. **Ziele der Veranstaltung:** Verstehen der Motivationsdynamik im Studium, analysieren eigener motivationaler Bremsklötze, Entwicklung individueller Motivationsanker und Affirmationen.

So überzeugend kann ich wirken - Know-How für alle Fachbereiche

Fr., 13. September 2019, 14.00 s.t. – 18.00 Uhr und Sa., 14. September 2019, 09.00 s.t. – 17.00 Uhr

Trainer: Rainer Hariefeld (*Freier Trainer, Dipl. Handelslehrer*)

Zielgruppe: alle Fachsemester, alle Fachbereiche

Anmeldung: LSF 9051

Wie Sie bei einem öffentlichen Auftritt oder bei einem Redebeitrag in Ihren Vorlesungen oder Seminaren wirken, hängt nicht nur vom Inhalt des Gesagten ab. Ausstrahlung, Stimme, Körpersprache, die richtigen Formulierungen und vor allem der Glaube an sich selbst sind ebenfalls entscheidende Faktoren. **Ziele der Veranstaltung:** Intensive Praxiserfahrung in Einzel- und Gruppenübungen / Sicherheit und Rhetorik für künftige Präsentationen stärken / Praktische Übungen mit Video-Feedback.

Photoshop für Einsteiger*innen

Do., 18. Juli 2019, 10.00 s.t. – 18.00 Uhr und Fr., 19. Juli 2019, 10.00 s.t. – 18.00 Uhr

Trainerin: Jacqueline Moschkau (*Dipl. Kulturwissenschaftlerin, freie Trainerin, Schriftstellerin, Kulturschaffende*)

Zielgruppe: alle Fachsemester, alle Fachbereiche

Anmeldung: LSF 5056

In diesem Workshop lernen Sie Schritt für Schritt das Basis-Handwerkszeug in der Bildbearbeitung für den Umgang mit digitalen Bildern kennen und selbstständig anzuwenden. Vorkenntnisse können gezielt aufgefrischt werden. Themen des Workshops sind u. a. Bildgröße-Manipulation, Transformationsmodus und leichte Retuschierfunktionen sowie die Unterscheidung von destruktivem und nicht-destruktivem Arbeiten in Photoshop. **Achtung:** Nähere Infos zu technischen Details dazu im LSF! **Ziele der Veranstaltung:** Einführung in theoretischen Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung / Kennenlernen der Grundfunktionen und Werkzeuge von Adobe Photoshop / Einüben ausgewählter Programmfunktionen und selbstständiges Arbeiten mit digitalen Bildern.

Fit für die Steuererklärung!

Mi., 31. Juli 2019, 9.00 s.t. – 13.00 Uhr

Trainerin: Helga Merkel (Dozentin und Koordinatorin an der Steuerakademie Niedersachsen)

Zielgruppe: Studierende mit (Neben-)Jobs im angestellten Verhältnis, alle Fachsemester, alle Fachbereiche

Anmeldung: LSF 9061

Muss ich für meine (Neben-)Tätigkeit Einkommensteuer bezahlen? Darf ich zwei Minijobs nebeneinander haben? Fragen, die viele Studierende beschäftigen. Das Seminar gibt einen Überblick über die steuerlichen Pflichten und Besonderheiten beim Ausfüllen von Steuererklärungen für alle, die neben ihrem Studium in einem angestellten Verhältnis arbeiten. **Ziel der Veranstaltung:** Verunsicherungen und Ängste im Umgang mit dem Finanzamt und dem Ausfüllen von Steuererklärungen abbauen.

Adobe InDesign: Grundwissen, Aufbaukenntnisse und Anwendung

Do., 1. August 2019, 10.00 s.t. – 18.00 Uhr und Fr., 2. August 2019, 10.00 s.t. – 18.00 Uhr

Trainerin: Jacqueline Moschkau (*Dipl. Kulturwissenschaftlerin, freie Trainerin, Schriftstellerin, Kulturschaffende*)

Zielgruppe: alle Fachsemester, alle Fachbereiche

Anmeldung: LSF 9055

DTP-Programme (Desktop-Publishing) wie Adobe InDesign gewinnen heutzutage immer mehr an Bedeutung. Das Erstellen von Printmaterialien ist oft ein wesentlicher Bestandteil der Öffentlichkeitsarbeit. Das Programm ist auch geeignet für das Layouten von Konzepten und Ideen (inkl. Bilder und Tabellen) für Seminar- und Abschlussarbeiten. Die erforderlichen Grundkompetenzen werden kompakt vermittelt. **Ziele der Veranstaltung:** Einführung in theoretische Grundlagen der DTP-Arbeit / Kennenlernen der Grundfunktionen und Werkzeuge von Adobe InDesign / Einüben ausgewählter Programmfunktionen und selbstständiges Arbeiten anhand von Flyergestaltung und Mengentextsatz / Umgang mit Corporate-Identity- und Corporate-Design-Vorgaben.

NEU! Wissenschaftliches Arbeiten leicht gemacht – von der Planung bis zur Abgabe des Textes

Mo., 12. August 2019 bis Mi., 14. August 2019, jeweils 9.00 s.t. – 14.30 Uhr

Trainerin: Jana Zegenhagen (*Selbstständige Schreibberaterin und Autorin*)

Zielgruppe: alle Fachsemester, alle Fachbereiche

Anmeldung: LSF 9060

In diesem Kurs werden alle Arbeitsschritte von der Planung bis zur Überarbeitung des fertigen Textes in den Blick genommen. Sie lernen vielfältige Techniken kennen, um Ihre Ideen zu strukturieren und zu formulieren, um den Schreibprozess zu gestalten, um die passende Literatur zu suchen und in Ihren Text einzubinden, um den roten Faden zu behalten und schließlich Ihren Text systematisch zu überarbeiten. **Ziele der Veranstaltung:** Eine eigene wissenschaftliche Arbeit ausgehend von einer konkreten Fragestellung planen und den Schreibprozess organisieren / systematisch Literatur recherchieren und reflektiert im eigenen Text verwenden / Zitierregeln verstehen und anwenden / mit Rückmeldungen, Ablenkungen, Zweifeln während der Schreibphase souverän umgehen / schrittweise Texte auf mehreren Ebenen überarbeiten.