

September 2021

Selbstkompetenz ONLINE - Gesund bleiben im Studium - Stress begegnen mit Achtsamkeit (5 Termine)

Fr., 03. / 10. / 17. / 24. September / 01. Oktober 2021, jeweils 09.00 s.t. – 11.00 Uhr

Trainerin: Doris Meißner (Trainerin für Achtsamkeit und Yoga, Dipl.-Soz.Wiss., Dipl.-Oec.troph (FH), Systemische Beraterin i.A.)
Zielgruppe: alle Fachsemester, alle Fachbereiche
Anmeldung: LSF 9069
Inhalt: Kennenlernen des Konzeptes der Achtsamkeit als resilienzförderliche Haltung im Umgang mit Stress / Aspekte von Stress und Stressursachen kennenlernen / individuelle Strategien für einen gesunden Alltag entwickeln / Eröffnung von neuen Handlungsoptionen und Ressourcen anhand von Achtsamkeitsübungen.

Medienkompetenz ONLINE - Office 2016 für's Studium: WORD

Mo., 06. September 2021, 16.00 s.t. – 19.00 Uhr

Trainerin: Svitlana Albers-Makedonska (IT-Trainerin)
Zielgruppe: alle Fachsemester, alle Fachbereiche
Anmeldung: LSF 9070
Inhalt: Erstellen eigener Dokumentvorlagen für wissenschaftliche Arbeiten / Arbeit mit Formatvorlagen / Gestaltung der Titelseite / Seitennummerierung (verschiedene Nummerierungstypen), Fuß- und Endnoten / Verweise / automatisches Inhaltsverzeichnis / Abbildungs- und Tabellenverzeichnis.
Technische Hinweise im LSF beachten!

Medienkompetenz ONLINE - Office 2016 für's Studium: EXCEL (2-tägig)

Di., 07. und Di., 14. September 2021, jeweils 16.00 s.t. – 18.00 Uhr

Trainerin: Svitlana Albers-Makedonska (IT-Trainerin)
Zielgruppe: alle Fachsemester, alle Fachbereiche
Anmeldung: LSF 9071
Inhalt: **1. Teil:** Grundlagen von Excel: Erstellen und Formatierung eigener Tabellen / Automatische Listen / Durchführung einfacher Berechnungen / Absolute und relative Adressierungen / Arbeiten mit verschiedener Zahlenformaten. **2. Teil:** Druck von umfangreichen Tabellen / Arbeiten mit Wenn-

Dann-Formeln, Formeln SVerweis und WVerweis / Filtern und Sortieren von Tabellen / Diagramme.
Technische Hinweise im LSF beachten!

Medienkompetenz ONLINE - Office 2016 für's Studium: POWERPOINT

Mi., 08. September 2021, 16.00 s.t. – 19.00 Uhr

Trainerin: Svitlana Albers-Makedonska (IT-Trainerin)
Zielgruppe: alle Fachsemester, alle Fachbereiche
Anmeldung: LSF 9072
Inhalt: Präsentationsmöglichkeiten von Powerpoint für den Studienalltag kennen lernen / Folien-Aufbau, Einfügen von Bildern, Grafiken, Texten / technische Möglichkeiten (Slider u.a.). inkl. praktische Übungen. **Technische Hinweise im LSF beachten!**

Selbstkompetenz ONLINE - Ach, das mache ich morgen!

Do., 16. September 2021, 09.00 s.t. – 13.00 Uhr

Trainerin: Sonja Weber (ZSB, System. Therapeutin und Beraterin)
Zielgruppe: alle Fachsemester, alle Fachbereiche
Anmeldung: LSF 9077 (Gruppe 2)
Inhalt: Input zur Thematik „Motivation und Aufschieben“ / Ursachen für das Aufschieben / eigene Grundmotive klären / Tipps und Tricks zur Selbstmotivation.

Methodenkompetenz ONLINE - Wissenschaftliches Schreiben leicht(er) gemacht!

Di., 21. September, Mi., 22. September und Do., 23. September 2021, jeweils 09.00 s.t. – 14.30 Uhr

Trainerin: Jana Zegenhagen (Selbstständige Schreibberaterin und Autorin)
Zielgruppe: alle Fachsemester, alle Fachbereiche – mit aktuellem oder direkt bevorstehendem Schreibprojekt
Anmeldung: LSF 9060
Inhalt: Wissenschaftliche Arbeiten planen und Schreibprozesse organisieren / systematisch Literatur recherchieren und reflektiert verwenden / Zitierregeln verstehen und anwenden / mit Rückmeldungen, Ablenkungen, Zweifeln während der Schreibphase souverän umgehen / schrittweise Texte auf mehreren Ebenen überarbeiten.



Fachübergreifende
Schlüsselkompetenzen

Das FüSK-Sommerprogramm 2021 ist da!

Auch im Sommer 2021 finden wieder alle Workshops der “Fachübergreifenden Schlüsselkompetenzen (FüSK)” ONLINE in BBB statt. Die ausführlichen Inhaltsbeschreibungen, weitere Tipps und Wissenswertes zum Ablauf von FüSK finden Sie hier: www.uni-hildesheim.de/fuesk

So geht's: Für den Wunsch-Workshop im LSF anmelden und auf “Zulassung” warten. Angemeldete ohne Zulassung bleiben auf der Warteliste. HINWEIS: Alle FüSK-Workshops sind freiwillig und kostenfrei, haben aber ein begrenztes Platzangebot. Wir empfehlen daher eine frühzeitige Anmeldung.

Viel Spaß und jede Menge neue Erkenntnisse wünscht das FüSK-Team!

Kontakt & Information

Marion Kammritz

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



Fachübergreifende

Schlüsselkompetenzen

Sommersemester 2021



Selbstkompetenz ONLINE - Ach, das mache ich morgen!

Mo., 02. August 2021, 09.00 s.t – 13.00 Uhr

Trainerin: Arite Heuck-Richter (Leiterin ZSB Uni Hi, System. Coach)

Zielgruppe: alle Fachsemester, alle Fachbereiche

Anmeldung: LSF 9077 (Gruppe 1)

Inhalt: Input zur Thematik „Motivation und Aufschieben“ / Ursachen für das Aufschieben / eigene Grundmotive klären / Tipps und Tricks zur Selbstmotivation.

Selbstkompetenz ONLINE - Zeit- und Selbstmanagement im digitalen Semester

Di., 03. August 2021, 10.00 s.t. – 16.00 Uhr

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

Zielgruppe: alle Fachsemester, alle Fachbereiche

Anmeldung: LSF 9058

Inhalt: Kennenlernen eines effektiven Zeit- und Selbstmanagements in Zeiten eines Onlinestudiums / Zeitbalancemodell / optimale Studienorganisation / Ziele SMART definieren / Rahmenbedingungen des Lernens / persönliche Biokurve / Erstellen von Zeitplänen / Methoden Tipps und Tools des Zeitmanagements.

Medienkompetenz ONLINE - Photoshop für Einsteiger_innen

Fr., 06. August 2021, 10.00 s.t. – 18.00 Uhr

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

Zielgruppe: alle Fachsemester, alle Fachbereiche

Anmeldung: LSF 9056

Inhalt: Einführung in theoretische Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung / Kennenlernen der Grundfunktionen und Werkzeuge von Adobe Photoshop / Einüben ausgewählter Programmfunktionen, selbständiges Arbeiten mit digitalen Bildern. **Technische Hinweise im LSF beachten!**

Selbstkompetenz ONLINE - Stress lass nach! Entspannter durch die Online-Zeit

Mo., 09. August 2021, 09.00 s.t. – 17.00 Uhr

Trainer: Benjamin Lange (Selbstständiger Therapeut & Coach)

Zielgruppe: alle Fachsemester, alle Fachbereiche

Anmeldung: LSF 9079

Inhalt: Resilienz verstehen / Stressmuster identifizieren und bearbeiten / Methodenvermittlung zur Stressregulierung / Differenzierung von gesundem und ungesundem Stress / Erweiterung der Handlungsspielräume.

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

Di., 10. August 2021, 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

Inhalt: Praxisorientierte Vermittlung von Grundsätzen der Vortragstechnik – auch ONLINE / Anleitung zur Stützung und Kräftigung der Stimme / Vermittlung von Basiswissen zum Umgang mit Stimme und Sprache.

Selbstkompetenz ONLINE - Stimme, Präsenz & (SICH) Präsentieren

Mi., 11. August 2021, 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

Inhalt: Anleitung zur Aktivierung des eigenen Ausdruckspotentials und zu bewusstem Einsatz der individuellen Körpersprache / Vorstellung eines Zehn-Punkte-Programms / Short-Cut-Techniken zur Vorbereitung auf Gespräche und Präsentationen / Umgang mit Lampenfieber und Blackouts.

Medienkompetenz ONLINE - Kreative Layouts im Social-Media-Marketing mit Adobe InDesign & Photoshop

Do., 12. August und Fr., 13. August 2021, jeweils 10.00 s.t. – 17.00 Uhr

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

Zielgruppe: alle Fachsemester, alle Fachbereiche

Anmeldung: LSF 9054

Inhalt: Einführung in theoretische Grundlagen des Social-Media-Marketings / Kennenlernen der Grundfunktionen und Werkzeuge von Adobe InDesign und Photoshop / Einüben ausgewählter Programmfunktionen und selbständiges Arbeiten anhand von Digital-Marketing-Design / Umsetzung eines Social-Media-Marketing-Layouts. **Technische Hinweise im LSF beachten!**

Methodenkompetenz ONLINE - Fit für die Steuererklärung!

Mi., 18. August 2021, 09.00 s.t. – 13.00 Uhr

Trainer: Christian Schweineberg (Dozent der Steuerakademie Niedersachsen)

Zielgruppe: alle Fachsemester, alle Fachbereiche

Anmeldung: LSF 9061

Inhalt: Grundlagenwissen bei (Neben-)Jobs im Angestelltenverhältnis / Verunsicherungen und Ängste im Umgang mit dem Finanzamt und dem Ausfüllen von Steuererklärungen abbauen.

Selbstkompetenz ONLINE - Kinder, Küche, Konferenzen – Online studieren mit Kind/Familienaufgaben

Do., 19. August und Fr., 20. August 2021, jeweils 10.00 s.t. – 13.00 Uhr

Trainer: Nils Seiler (Trainer, Eltern-Coach)

Zielgruppe: Studierende mit Kind(ern), werdende Mütter/Väter - alle Fachsemester, alle Fachbereiche

Anmeldung: LSF 9076

Inhalt: Organisation des Studiums für Mütter und Väter zu Hause / Zeitmanagement / Stress- und Selbstma-

nagement / Selbstfürsorge / Entlastung und Entspannung / mit Zeit zum Netzwerken

Eine gemeinsame Veranstaltung von FüSK, dem “audit familiengerechte hochschule” und dem AstA-Referat Familie.

Sozialkompetenz ONLINE - Motivierende Gespräche führen

Mo., 23. August 2021, 09.00 s.t – 17.00 Uhr

Trainer: Andreas Lange (Selbstständiger Trainer, Coach, Mediator u. Supervisor)

Zielgruppe: alle Fachsemester, alle Fachbereiche

Anmeldung: LSF 9073

Inhalt: Grundlagen des Motivational Interviewing: Menschenbild, Ziele, Prinzipien / Einführung und Übung der Basismethoden: Offene Fragen und Aktives Zuhören / Umgang mit Widerstand / Rückmeldung zu heiklen Themen / den Veränderungsprozess beginnen / Einführung und Übung Change-Talk.

Methodenkompetenz ONLINE - Digitales Lerncoaching – Techniken für ein erfolgreiches Online-Studium

Di., 24. August 2021, 10.00 s.t. – 16.00 Uhr

Trainerin: Franziska Werner (Lerncoach)

Zielgruppe: alle Fachsemester, alle Fachbereiche

Anmeldung: LSF 9078

Inhalt: Einführung ins Lernen im digitalen Kontext (Herausforderungen und Chancen) / Entwicklung von individuellen Strategien zur Selbst- und Arbeitsorganisation / Vorstellung unterschiedlicher Software für den digitalen Studienalltag.