

## Medienkompetenz

### ONLINE - Office 2016 für's Studium: WORD

Do., 15. September 2022, 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.

**Bitte technische Hinweise im LSF beachten!**

## Medienkompetenz

### ONLINE – NEU Grundlagen der Webseiten-Gestaltung mit WordPress

Mo., 19. / Di., 20. / Mo., 26. September 2022, 3-tägig - jeweils 09.00 s.t. – 17.00 Uhr

Trainerin: Antje Liebe (Dipl.-Inf., Coach & Beraterin)

Zielgruppe: alle Fachsemester, alle Fachbereiche

Anmeldung: LSF 9082

Inhalt: Erstellen einer eigenen Webseite bzw. eines Blogs mit WordPress / Einführung in die Grundlagen des Datenschutzes und der rechtlichen Vorgaben / Kennenlernen und Anwenden von Plug-Ins und Themes / Kennenlernen und Umsetzen von Online-Marketing- und Suchmaschinenoptimierungskriterien / Praktische Erprobung und Umsetzung in Kleingruppen.

**Bitte technische Hinweise im LSF beachten!**

## Medienkompetenz

### ONLINE - Office 2016 für's Studium: EXCEL

Mi., 21. September und Do., 22. September 2022, 2-tägig - jeweils 16.00 s.t. – 18.00 Uhr

Trainerin: Svitlana Albers-Makedonska (IT-Trainerin)

Zielgruppe: alle Fachsemester, alle Fachbereiche

Anmeldung: LSF 9071

Inhalt: Grundlagen von Excel: Erstellen und Formatierung eigener Tabellen / Automatische Listen / Durchführung einfacher Berechnungen / Absolute und relative Adressierungen / Arbeiten mit verschiedener Zahlenformaten / Filtern, sortieren und drucken von Tabellen / Arbeiten mit Formeln / Diagrammbearbeitung. **Bitte technische Hinweise im LSF beachten!**

## Medienkompetenz

### ONLINE - Office 2016 für's Studium: POWERPOINT

Mi., 27. September 2022, 16.00 s.t. – 18.00 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. **Bitte technische Hinweise im LSF beachten!**

## Selbstkompetenz

### ONLINE - Fit für die Steuererklärung!

Mi., 28. September 2022, 09.00 s.t. – 13.00 Uhr

Trainer: Christian Schweineberg (Dozent der Steuerakademie Niedersachsen)

Zielgruppe: alle Fachsemester, alle Fachbereiche

Anmeldung: LSF 9061

Inhalt: Steuerliches Grundlagenwissen für (Neben-)Jobs im angestellten Verhältnis / Verunsicherungen und Ängste im Umgang mit dem Finanzamt und dem Ausfüllen von Steuererklärungen abbauen.

**Hinweis: Fragen zu Steuern in Zusammenhang mit selbstständiger Tätigkeit können hier leider nicht behandelt werden – bei Interesse: [www.uni-hildesheim.de/kompetenzwerkstatt-fuer-entrepreneurship-und-transfer](http://www.uni-hildesheim.de/kompetenzwerkstatt-fuer-entrepreneurship-und-transfer).**



## Fachübergreifende Schlüsselkompetenzen

Lust auf kostenlose freiwillige Weiterbildung? Dann herzlich willkommen bei FüSK – dem Programm der 'Fachübergreifenden Schlüsselkompetenzen'! Das vollständige Workshop-Angebot, weitere Tipps und Wissenswertes zu FüSK siehe unter: [www.uni-hildesheim.de/fuesk](http://www.uni-hildesheim.de/fuesk)

**So geht's:** Für den Wunsch-Workshop im LSF anmelden und auf "Zulassung" warten. "Angemeldete" bleiben für Nachrückplätze auf der Warteliste. Wer doch nicht (mehr) teilnehmen kann oder möchte, bitte unbedingt wieder im LSF abmelden. Nur dann können wir frei gewordene Plätze weiter vergeben. DANKE!

**Hinweis:** Alle FüSK-Workshops haben ein begrenztes Platzangebot. Frühzeitig anmelden lohnt sich.

Einen schönen Sommer und wie immer jede Menge neue Erkenntnisse wünscht das FüSK-Team!

## Kontakt & Information

### Marion Kammritz

☎ 05121 883 92242

✉ [fuesk@uni-hildesheim.de](mailto:fuesk@uni-hildesheim.de)

🌐 [www.uni-hildesheim.de/fuesk](http://www.uni-hildesheim.de/fuesk)

## Medienkompetenz

### ONLINE – Adobe InDesign für Einsteiger\_innen

Do., 18. August und Fr., 19. August 2022, 2-tägig - jeweils 10.00 s.t. – 17.00 Uhr

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

**Zielgruppe:** alle Fachsemester, alle Fachbereiche

**Anmeldung:** LSF 9055

**Inhalt:** Einführung in theoretische Grundlagen der DTP-Arbeit / Kennenlernen der Grundfunktionen und Werkzeuge von Adobe InDesign / Einüben ausgewählter Programmfunktionen und selbstständiges Arbeiten anhand von Flyergestaltung / Optimierung des Workflows mittels halb-automatischer Formatierungen.

**Bitte technische Hinweise im LSF beachten!**

## Selbstkompetenz

### ONLINE - NEU (Nachhaltige) Projekte erfolgreich managen

Mi., 24. August 2022, 09.00 s.t. – 12.00 Uhr

**Trainerin:** Clara Wiese (Green Office – Your Goal-Your Action)

**Zielgruppe:** alle Fachsemester, alle Fachbereiche

**Anmeldung:** LSF 9059

**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 – NEU Einführung ins Arbeiten mit WeKan

Do., 25. August 2022, 10.00 s.t. – 14.30 Uhr

**Trainerinnen:** Dr. Sanna Ziethen, Marleen Koberski (Wiss. MA der Universität Hildesheim)

**Zielgruppe:** alle Fachsemester, alle Fachbereiche

**Anmeldung:** LSF 9083

**Inhalt:** Einführung in die Technik und die Möglichkeiten des Tools WeKan / WeKan zur Organisation des persön-

lichen Studienalltags (und anderer Projekte) einsetzen / Boardeinstellungen für individuelle Bedürfnisse vornehmen / Boards für die Zusammenarbeit mit anderen nutzen / Einblick ins Rechtemanagement für kollaborative Boards / Praktische Erprobung von eigenen Szenarien in Kleingruppen.

## Selbstkompetenz

### ONLINE - Stress begegnen mit Achtsamkeit (5 Termine)

Fr., 26. August / 02. / 09. / 16. / 30. September 2022, jeweils 09.00 s.t. – 11.00 Uhr

**Trainerin:** Doris Meißner (Dipl. Soz.Wiss., Trainerin)

**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 - Photoshop für Einsteiger\_innen

Mo., 29. August 2022, 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, selbstständiges Arbeiten mit digitalen Bildern. **Bitte technische Hinweise im LSF beachten!**

## Methodenkompetenz

### ONLINE – NEU Elevator Pitch – in 30 Sekunden überzeugen!

Di., 30. August 2022, 09.00 s.t – 13.00 Uhr

**Trainerin:** Sabine Strobel (Freiberufliche Trainerin, Coach, Dipl. Redakt.)

**Zielgruppe:** alle Fachsemester, alle Fachbereiche

**Anmeldung:** LSF 9083

**Inhalt:** Sie treffen jemanden im Aufzug, der Sie fragt, was Sie beruflich machen. Sie haben nur 30 Sekunden Zeit, diesen Menschen von sich zu überzeugen. Was tun? / Erarbeitung und Erprobung eines überzeugenden 30-Sekunden-Profiles mit professioneller Unterstützung / Vermittlung von praktischen Tipps zu den Themen Beziehungsaufbau, innere Haltung und Körpersprache.

**Voraussetzung: Funktionierendes Video, Bereitschaft zur Präsentation.**

# September 2022

## Selbstkompetenz

### ONLINE - Ach, das mache ich morgen!

Do., 01. September 2022, 09.00 s.t – 13.00 Uhr

**Trainerin:** Sonja Weber (ZSB, System. Therapeutin und Beraterin)

**Zielgruppe:** alle Fachsemester, alle Fachbereiche

**Anmeldung:** LSF 9077

**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

Mo., 05. September bis Do., 08. September 2022, 4-tägig - jeweils 09:00 s.t. – 12.30 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.

## Selbstkompetenz

### ONLINE – NEU Vernetzt lernen – erfolgreiche Teamarbeit in Präsenz und Online

Mo., 12. September und Di., 13. September 2022, 2-tägig - jeweils 09.00 s.t – 16.00 Uhr

**Trainerin:** Sabine Bomblat (Dipl. Kulturpädagogin, Supervisorin)

**Zielgruppe:** alle Fachsemester, alle Fachbereiche

**Anmeldung:** LSF 9078

**Inhalt:** In informellen Settings auch online erfolgreich kooperieren / Rollen und Regeln der Teamarbeit kennenlernen, erproben und umsetzen / Sich selbst und die eigene Rolle im Team erforschen / Gruppenprozesse verstehen und damit umgehen lernen / Kennen und Anwenden von unterstützenden Methoden, Programmen und Tools für gemeinsames Lernen und Arbeiten / Netzwerken.

## Methodenkompetenz

### PRÄSENZ – NEU Einführung in die gewaltfreie Kommunikation (GfK)

Mi., 14. September 2022, 10.00 s.t – 18.00 Uhr

**Trainer:** Armin Torbecke (Trainer für Gewaltfreie Kommunikation, Mediator)

**Zielgruppe:** alle Fachsemester, alle Fachbereiche

**Anmeldung:** LSF 9081

**Inhalt:** Einführung in Grundaspekte der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) in Theorie und Praxis: Die vier Schritte der GfK kennenlernen und ausprobieren / Aktives empathisches Zuhören / Klare Selbstmitteilung / Wechselseitige Verständigung in schwierigen Situationen / Das innere Team kennenlernen / Ja- und Nein-Sagen in der GfK / Praktische Übungen / Verschiedene Anwendungsfelder für GfK (Material/Handouts zum Mitnehmen).