

**ONLINE – NEU EXCEL für Einsteiger\*innen**  
 Mo., 16. September 2024, 10.00 s.t – 16.00 Uhr

**Trainer:** Michael Kling (freier Trainer)  
**Zielgruppe:** alle Fachsemester, alle Fachbereiche  
**Anmeldung:** LSF 9070 | Max. 20 Plätze  
**Inhalt:** Einstieg in die Arbeit mit Excel / Arbeitsumgebung, Oberfläche und Fensteraufbau kennenlernen / Menüänderung und Anpassung Symbolleiste für den Schnellzugriff / Aufbau von Arbeitsmappen und Tabellenblättern / Dateitypen / Zellen/Zeilen/Spalten anpassen, kopieren, verschieben / Zellen formatieren / Formeln mit Grundrechenarten und Prozenten / Relative und absolute Zellbezüge - inkl. Zeit für Eigenübungen.

**ONLINE – NEU EXCEL für Fortgeschrittene**  
 Di., 17. September 2024, 10.00 s.t – 16.00 Uhr

**Trainer:** Michael Kling (freier Trainer)  
**Zielgruppe:** alle Fachsemester, alle Fachbereiche  
**Anmeldung:** LSF 9071 | Max. 20 Plätze  
**Inhalt:** Wiederholung Excel Grundlagen (relative und absolute Bezüge, einfache Funktionen, Formatierungen) / (Finanz-) mathematische, statistische, logische und verweisende Funktionen / Diagramme erstellen und bearbeiten / Mit Pivot-Tabellen arbeiten / Tastenkürzel / Tipps & Tricks für das effiziente Arbeiten mit Excel - inkl. Zeit für Eigenübungen.

**ONLINE – LitFriday: Literaturverwaltung mit Zotero**  
 Fr., 20. September 2024, 10.00 s.t – 12.30 Uhr

**Trainer:** Jan Jäger (Uni-Bibliothek)  
**Zielgruppe:** alle Fachsemester, alle Fachbereiche  
**Anmeldung:** LSF 9089 | ohne Begrenzung  
**Inhalt:** Auswählen, Strukturieren, Organisieren - Überblick über die Funktionen des Programms / Kennenlernen von bibliografischen Daten / Nutzung der Literatursammlung in einem Textverarbeitungsprogramm (z.B. LibreOffice Writer).  
**Eine Kooperation von FüSK mit der Universitätsbibliothek.**

**PRÄSENZ - NEU Schritt für Schritt zur 'richtigen' Entscheidung**  
 Mo., 23. – Di., 24. September 2024, 2-tägig, Mo: 10.00 s.t. – 16.00 / Di 10.00 s.t. – 15.00 Uhr

**Trainerin:** Julia Kaminski (System. Familientherapeutin, Psychodrama- u. Kommunikationstrainerin)  
**Zielgruppe:** alle Fachsemester, alle Fachbereiche  
**Anmeldung:** LSF 9078 | Max. 20 Plätze  
**Inhalt:** Einführung in die systemische Haltung als lösungs- und ressourcenorientierte Methode / Reflexion der eigenen Entscheidungsdynamiken / Betrachtung individueller Motive bei der persönlichen Entscheidungsfindung unter Einbezug systemischer Methoden / Ressourcenaktivierung für starke, selbstbestimmte Entscheidungen.

**ONLINE – NEU Adobe InDesign für Studium und Berufseinstieg**  
 Mi., 25. – Do., 26. September 2024, 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 | Max. 25 Plätze  
**Inhalt:** Basiskurs / Grundfunktionen des Programms kennenlernen und praktisch erproben / Mengentextverarbeitung z.B. für Abschlussarbeiten oder Buchprojekte / Erstellen eines individuellen Lebenslaufs inkl. Bewerbungsschreiben / Tipps und Tools für weitere Projekte in Studium oder Beruf (z. B. Erstellen von Flyern oder Plakaten).  
**Bitte technische Hinweise im LSF beachten!**

**ONLINE – LitFriday: Vertiefte Literaturrecherche**  
 Fr., 27. September 2024, 10.00 s.t – 12.30 Uhr

**Trainerin:** Ninon Frank (Uni-Bibliothek)  
**Zielgruppe:** alle Fachsemester, alle Fachbereiche  
**Anmeldung:** LSF 9087 | Ohne Begrenzung  
**Inhalt:** Kennenlernen und Auswahl von weiteren Recherchemöglichkeiten neben dem HilKat / Einblick in die verschiedenen Funktionen von Datenbanken / Anwendung des erworbenen Wissens und Erstellung einer thematischen Literaturliste.  
**Eine Kooperation von FüSK mit der Universitätsbibliothek.**



# Fachübergreifende Schlüsselkompetenzen



**Lust auf kostenlose Weiterbildung? Neugierig auf unbekannte Themen? Nützliches für Studium oder Beruf gefällig? Dann herzlich willkommen bei FüSK – dem Programm der 'Fachübergreifenden Schlüsselkompetenzen' der Uni Hildesheim!**

**Das vollständige Workshop-Angebot, weitere Tipps und Wissenswertes zu FüSK im LSF oder hier: [www.uni-hildesheim.de/fuesk](http://www.uni-hildesheim.de/fuesk)**



## Kontakt

**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)

## Legende

- **Wissenschaftlich arbeiten, zitieren & Co**
- **Neue Skills gewünscht?**
- **Entspannt & gut organisiert durchs Studium**
- **Übergang Studium – Beruf**

Foto Cover © Pixabay.de

**SoSe 2024**

**FÜSK - DAS WEITERBILDUNGSPROGRAMM**

**FÜR STUDIERENDE**



## AUGUST

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

Fr., 09. / 16. / 23. / 30. August und 06. September 2024, jeweils 09.00 s.t. – 11.30 Uhr

**Trainerin:** Doris Meißner (Zertifizierte Achtsamkeitslehrerin, Lehrerin für Yoga, Dipl.-Soz.Wiss.)

**Zielgruppe:** alle Fachsemester, alle Fachbereiche

**Anmeldung:** LSF 9069 | Max. 20 Plätze

**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.

### ■ ONLINE - Wissenschaftliches Schreiben leicht(er) gemacht

Mo., 12. bis Do., 15. August 2024, 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 | Max. 35 Plätze

**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.

### ■ ONLINE – NEU KI-Tools für gute wissenschaftliche Praxis einsetzen

Mo., 19. August 2024, 10.00 s.t – 14.00 Uhr

**Trainerin:** Dr. Sanne Ziethen (Wiss. Mitarbeiterin Uni HI, Projekt Digital Ci@MPUS-le@rning)

**Zielgruppe:** alle Fachsemester, alle Fachbereiche

**Anmeldung:** LSF 9068 | Max. 20 Plätze

**Inhalt:** Theoretisches Verständnis von KI-Dialogmechanismen / Unterstützungsmöglichkeiten von KI-Tools bei Ideen- und Hypothesenbildung, Strukturierung, Theorie und Methodenauswahl / Kritische Betrachtung von KI-Tools im Prozess wissenschaftlichen Arbeitens z. B. bei Studien- und Abschlussarbeiten (Forschungszyklus) / Praktische Übungen zu Stärken und Schwächen von KI-Tools  
**Eine Kooperation von FüSK mit dem Projekt 'Digital Ci@mpus-le@rning' der Universität Hildesheim.**

### ■ PRÄSENZ - Deine Stimme, deine Wahrheit: Stimm- und Sprechtraining für Studium & Beruf (Gruppe 1)

Di., 20. August 2024, 09.30 s.t. – 17.30 Uhr

**Trainerin:** Janina Höfling (System. Familienberaterin, Kommunikations- und Sprecherziehungstrainerin)

**Zielgruppe:** alle Fachsemester, alle Fachbereiche

**Anmeldung:** LSF 9053 | Max. 20 Plätze

**Inhalt:** Kennenlernen des eigenen Stimmpotenzials / Verbesserung der Belastbarkeit und Tragfähigkeit der Stimme / Wissen über rhetorische und kommunikative Zusammenhänge im Bereiche Sprechen und Stimme / Kennen der eigenen Wirkung und Stärken der vortragenden Person.

### ■ PRÄSENZ - Ach, das mache ich morgen!

Mi., 21. August 2024, 09.00 s.t – 13.00 Uhr

**Trainerin:** Arite Heuck-Richter (Leitung ZSB, Syst. Beraterin und Coach)

**Zielgruppe:** alle Fachsemester, alle Fachbereiche

**Anmeldung:** LSF 9077 | Max. 20 Plätze

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

### ■ PRÄSENZ – Erste Hilfe Freshup bei Sport- und Freizeitverletzungen

Do., 22. August 2024, 10.00 s.t – 13.00 Uhr

**Trainer\*in:** Team Johanniter Unfallhilfe e.V.

**Zielgruppe:** alle Fachsemester, alle Fachbereiche

**Anmeldung:** LSF 9091 | Max. 16 Plätze

**Inhalt:** Erkennen von Notfallsituationen im Sport- und Freizeitbereich / Erste-Hilfe Maßnahmen bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes / Praktische Übungen zur Stärkung der persönlichen Handlungssicherheit.  
**Teilnahmebescheinigung v. Johanniter Unfallhilfe e.V.**

### ■ PRÄSENZ - Systemische (Beratungs-) Methoden kennenlernen & ausprobieren

Mo., 26. – Di., 27. August 2024, 2-tägig, Mo 10.00 s.t. – 16.00 / Di 10.00 s.t. – 15.00 Uhr

**Trainerin:** Julia Kaminski (System. Familientherapeutin, Psychodrama- u. Kommunikationstrainerin)

**Zielgruppe:** alle Fachsemester, alle Fachbereiche

**Anmeldung:** LSF 9074 | Max. 20 Plätze

**Inhalt:** Einführung in die systemische Haltung als lösungs- und ressourcenorientierte (Beratungs-)Methode / Zentrale Elemente der systemischen Arbeit im Unterschied zu anderen Beratungsansätzen kennenlernen / Einblick in die Vielfalt systemischer Methoden und praktische Erprobung.

### ■ ONLINE - Fit für die Steuererklärung!

Mi., 28. August 2024, 09.00 s.t. – 13.00 Uhr

**Trainer:** Christian Schweineberg (Doz. Steuerakademie Niedersachsen)

**Zielgruppe:** alle Fachsemester, alle Fachbereiche

**Anmeldung:** LSF 9061 | Max. 50 Plätze

**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 bitte an das KET wenden:**  
<https://www.uni-hildesheim.de/kompetenzwerkstatt-fuer-entrepreneurship-und-transfer/>.

## SEPTEMBER

### ■ ONLINE – Gesünder & entspannter durch den (Uni-) Alltag

Di., 03. September 2024, 09.00 s.t – 16.00 Uhr

**Trainerin:** Wiebke Saathoff (Gesundheitscoach)

**Zielgruppe:** alle Fachsemester, alle Fachbereiche

**Anmeldung:** LSF 9085 | Max. 25 Plätze

**Inhalt:** Strategien und Techniken des Stressmanagements kennenlernen / Persönliche Ressourcen für einen entspannten Alltag entdecken / How to - die optimale Ernährung für mehr Energie / Individuelles Ernährungscoaching.

### ■ ONLINE - Photoshop für Einsteiger\*innen

Mi., 04. September 2024, 10.00 s.t. – 18.00 Uhr

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

**Zielgruppe:** alle Fachsemester, alle Fachbereiche

**Anmeldung:** LSF 9056 | Max. 25 Plätze

**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!**

### ■ PRÄSENZ - Deine Stimme, deine Wahrheit: Stimm- und Sprechtraining für Studium & Beruf (Gruppe 2)

Mo., 09. September 2024, 09.30 s.t. – 17.30 Uhr

**Trainerin:** Janina Höfling (System. Familienberaterin, Kommunikations- und Sprecherziehungstrainerin)

**Zielgruppe:** alle Fachsemester, alle Fachbereiche

**Anmeldung:** LSF 9053 | Max. 20 Plätze

**Inhalt:** Kennenlernen des eigenen Stimmpotenzials / Verbesserung der Belastbarkeit und Tragfähigkeit der Stimme / Wissen über rhetorische und kommunikative Zusammenhänge im Bereiche Sprechen und Stimme / Kennen der eigenen Wirkung und Stärken der vortragenden Person.

### ■ ONLINE – LitFriday: Einführung in die Literaturrecherche

Fr., 13. September 2024, 10.00 s.t – 12.30 Uhr

**Trainerinnen:** Britta Feig / Isabel Kaboth (Uni-Bibliothek)

**Zielgruppe:** alle Fachsemester, alle Fachbereiche

**Anmeldung:** LSF 9086 | Ohne Begrenzung

**Inhalt:** Einführung in den Umgang mit dem HilKat, dem Katalog der Uni-Bibliothek / Erwerb grundlegender Recherchefähigkeiten und deren Anwendung / Wichtige Tipps und Kniffe für eine gute Literaturrecherche als nützliche Basis für wissenschaftliches Arbeiten.  
**Eine Kooperation von FüSK mit der Universitätsbibliothek.**