

März 2022

Medienkompetenz ONLINE - Office 2016 für's Studium: EXCEL

Di., 15. März 2022, 16.00 s.t. – 19.00 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. / Druck von umfangreichen Tabellen / Arbeiten mit Wenn-Dann-Formeln, Formeln SVerweis und WVerweis / Filtern und Sortieren von Tabellen / Diagrammbearbeitung. **Bitte unbedingt technische Hinweise im LSF beachten!**

Medienkompetenz ONLINE - Office 2016 für's Studium: POWERPOINT

Mi., 16. März 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 unbedingt technische Hinweise im LSF beachten!**

Medienkompetenz ONLINE – Adobe InDesign für Einsteiger_innen

Do., 17. März und Fr., 18. März 2022, 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 unbedingt technische Hinweise im LSF beachten!**

Methodenkompetenz ONLINE – NEU Schreibblockaden kreativ überwinden

Mo., 21. März und Di., 22. März 2022, jeweils 08.30 s.t. – 14.30 Uhr

Trainerin: Jana Zegenhagen (Selbstständige Schreibberaterin und Autorin)

Zielgruppe: alle Fachsemester, alle Fachbereiche

Anmeldung: LSF 9065

Inhalt: Sich selbst als schreibende Person im Schreibprozess reflektieren / eigene Kritik und Zweifel verstehen / persönliche Ressourcen erkennen und aktivieren / Schwachstellen im Arbeitsprozess und/oder im Text identifizieren / kreative Schreibtechniken als Selbstcoachingwerkzeug anwenden / sich selbst motivieren und wieder ins Schreiben kommen

Selbstkompetenz ONLINE - Stress lass nach! Souverän mit Herausforderungen im Studium umgehen

Do., 24. März 2022, 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 persönlichen Handlungsspielräume im Studium.



Fachübergreifende Schlüsselkompetenzen

Digital und Präsenz! Im Wintersemester geht es mit 3-G schrittweise zurück an den Campus. Der Wiedereinstieg erfordert viel Organisation und Geduld. Gut, wer auf fachliche und persönliche Ressourcen zurückgreifen kann, die dabei unterstützen, herausfordernde Zeiten besser zu bestehen.

Mit den Workshops der freiwilligen "Fachübergreifenden Schlüsselkompetenzen" (FüSK) wollen wir dazu einen Beitrag leisten: Die Themen reichen von Selbst- und Stressmanagement über die Vermittlung von wissenschaftlichem und digitalem Handwerkszeug bis hin zu Vernetzungsangeboten.

Das vollständige Programm, weitere Tipps und Wissenswertes zu FüSK veröffentlichen wir immer zu Beginn eines neuen Semesters auf unserer Webseite: 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 sind freiwillig und kostenfrei, haben aber ein begrenztes Platzangebot. Frühzeitig anmelden lohnt sich! Schon jetzt viel Spaß und jede Menge neue Erkenntnisse wünscht wie immer das FüSK-Team!

Kontakt & Information

Marion Kammritz

☎ 05121 883 92242

✉ fuesk@uni-hildesheim.de

🌐 www.uni-hildesheim.de/fuesk



Fachübergreifende

Schlüsselkompetenzen

Programm Wintersemester 2021/22



Februar 2022

Selbstkompetenz ONLINE - Studieren mit Kind und Familie – Stress reduzieren und Arbeit (fair-)teilen*

Fr., 18. Februar und Fr., 25. Februar 2022, 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 Selbstmanagement / Selbstfürsorge / Entlastung und Entspannung / mit Zeit zum Netzwerken

Eine Kooperationsveranstaltung von FüSK, dem "audit familiengerechte hochschule" und dem AstA-Referat Familie

Methodenkompetenz ONLINE - Wissenschaftliches Schreiben leicht(er) gemacht

Mo., 21. Februar, Di., 22. Februar und Mi., 23. Februar 2022, jeweils 08.30 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.

Methodenkompetenz ONLINE – NEU Workshops erfolgreich (um-)gestalten!

Do., 24. Februar 2022, 09.00 s.t. – 16.00 Uhr

Trainerin: Dr. Kirsten König (Prozessmanagerin)
Zielgruppe: alle Fachsemester, alle Fachbereiche
Anmeldung: LSF 9062

Inhalt: Grundlagen und Planung von eigenen Workshops / Kennenlernen von Settings und Methoden in Präsenz oder Onlineveranstaltungen (inkl. Medieneinsatz) / Studierende mit Vorerfahrungen in der Gestaltung von Workshops haben die Möglichkeit ihre bestehenden Konzepte zu reflektieren und zu überarbeiten.

Sozialkompetenz PRÄSENZ - Motivierende Gespräche führen

Mo., 28. Februar 2022, 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. Achtung: Für die Teilnahme an der Präsenz-Veranstaltung gelten die 3-G-Regeln der Universität.

März 2022

Sozialkompetenz ONLINE – NEU Konflikte als Chance

Di., 01. März 2022, 09.00 s.t. – 17.00 Uhr

Trainerin: Antje Liebe (Dipl. Inf., Coach & Beraterin)
Zielgruppe: alle Fachsemester, alle Fachbereiche
Anmeldung: LSF 9080
Inhalt: Reflexion / Weiterentwicklung des eigenen Konflikt-, Kommunikations- und Lösungsverhaltens / Kennenlernen und Anwenden verschiedener Modelle der Konfliktanalyse / Kennenlernen und Anwenden von verschiedenen Deeskalations- und Gesprächsführungstechniken / Anhand von eigenen Beispielen können erste Techniken erprobt werden.

Selbstkompetenz ONLINE – Zeit- und Selbstmanagement im Studium

Mi., 02. März 2022, 10.00 s.t. – 16.00 Uhr

Trainer: Rainer Hariefeld (Freier Trainer, Dipl. Handelslehrer)
Zielgruppe: alle Fachsemester, alle Fachbereiche
Anmeldung: LSF 9058
Inhalt: Kennenlernen von effektiven Zeit- und Selbstmanagementsystemen / Zeitbalancemodell / optimale Studienorganisation / Ziele SMART definieren / Rahmenbedingungen des Lernens / persönliche Biokurve / Erstellen von Zeitplänen / Methoden Tipps und Tools des Zeitmanagements

Methodenkompetenz ONLINE - Fit für die Steuererklärung!

Mi., 09. März 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.

Selbstkompetenz ONLINE - Ach, das mache ich morgen!

Do., 10. März 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

Medienkompetenz ONLINE - Photoshop für Einsteiger_innen

Fr., 11. März 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 unbedingt technische Hinweise im LSF beachten!**

Medienkompetenz ONLINE - Office 2016 für's Studium: WORD

Mo., 14. März 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 unbedingt technische Hinweise im LSF beachten!**