

Neue Skills gewünscht?

PRÄSENZ - Systemische (Beratungs-) Methoden kennenlernen & ausprobieren

Mo., 17. März bis Di., 18. März 2025 | Mo 10.00 s.t. – 16.00 Uhr, Di 10.00 s.t. – 15.00 Uhr

Trainerin: Julia Kaminski (System. Familientherapeutin, Psychodrama- u. Kommunikationstrainerin)**Zielgruppe:** Studierende aller Fachsemester, aller 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.

Wissenschaftlich arbeiten, zitieren & Co

ONLINE - NEU Prompt-Werkstatt: Fragen stellen mit und an KI

Mi., 19. März 2025, 10.00 s.t – 14.00 Uhr

Trainerin: Dr. Sanne Ziethen & Team (Wiss. Mitarbeiterin im Projekt Digital CiAMPUS-le@rning)**Zielgruppe:** Studierende aller Fachsemester, aller Fachbereiche**Anmeldung:** LSF 9068 | Max. 20 Plätze**Inhalt:** Einführung in die Grundlagen generativer KI | Vermittlung von theoretischem Verständnis von KI-Dialogmechanismen | Praktische Tipps im Formulieren von Fragen an KI | Entwicklung wissenschaftlicher Fragestellungen mit KI-Unterstützung | Anwendung von KI in der Rolle einer Tutorin / eines Tutors. **Eine Kooperation von FüSK mit dem Projekt 'Digital Ci@mpus-le@rning' der Universität Hildesheim.**

Neue Skills gewünscht?

ONLINE - NEU Layout & Bildbearbeitung in Adobe Photoshop

Do., 20. März 2025, 10.00 s.t. – 18.00 Uhr

Trainerin: Jacqueline Moschkau (Dipl. Kulturwissenschaftlerin, freie Trainerin, Schriftstellerin, Kulturschaffende)**Zielgruppe:** Studierende aller Fachsemester, aller Fachbereiche**Anmeldung:** LSF 9056 | Max. 30 Plätze**Inhalt:** Einführung in theoretische Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung | Programmaufbau, Grundfunktionen, Arbeitsweisen, Werkzeuge in Adobe Photoshop | Angeleitetes und selbstständiges Arbeiten zum Zweck der Bildbearbeitung und -verbesserung sowie der Bildmanipulation | Anlegen unterschiedlicher Formate (Maße, Zielmedium) sowie Varianten des Datei-Exports. **Bitte technische Hinweise im LSF beachten!**

Entspannt & gut organisiert durchs Studium

ONLINE - Fit für die Steuererklärung!

Di., 25. März 2025, 09.00 s.t. – 13.00 Uhr

Trainer: Christian Schweineberg (Doz. Steuerakademie Niedersachsen)**Zielgruppe:** Studierende aller Fachsemester, aller 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 können nicht behandelt werden. Dafür bitte ans KET wenden: www.uni-hildesheim.de/kompetenzwerkstatt-fuer-entrepreneurship-und-transfer

Übergang Studium – Beruf

ONLINE - NEU Bewerbungs-Know-How to go

Mi., 26. März 2025, 10.00 s.t – 14.00 Uhr

Trainer: Peter Eichhorn (Freier Trainer)**Zielgruppe:** Studierende aller Fachsemester, aller Fachbereiche**Anmeldung:** LSF 9093 | Max. 25 Plätze**Inhalt:** Einstieg in den Bewerbungsprozess | **Teil 1:** Orientierung am Arbeitsmarkt, Stellenanzeigen lesen und filtern | Eigene Potenziale und Herausforderungen (er-) kennen | Ausgestaltung von schriftlichen Bewerbungsunterlagen | How to: Online-Bewerbung | **Teil 2:** Vorstellungsgespräche professionell vorbereiten und souverän meistern.

Entspannt & gut organisiert durchs Studium

PRÄSENZ – NEU Ich packe meinen Ressourcen-Koffer und lege hinein...

Do., 27. März 2025, 10.00 s.t – 14.00 Uhr

Trainerin: Sonja Weber (Studienberaterin, System. Therapeutin u. Beraterin)**Zielgruppe:** Studierende aller Fachsemester, aller Fachbereiche**Anmeldung:** LSF 9077 | Max. 20 Plätze**Inhalt:** Wie kann ich mir in stressigen Zeiten selbst helfen? | Arten von Ressourcen kennenlernen | Bewusstsein für persönliche Potenziale schaffen | Selbstreflexion: Welche Stärken und Kompetenzen habe ich? | Was sind (meine) Stressoren? | Wie kann ich meine Ressourcen zielgerichtet in Belastungssituationen nutzen? | Workshop mit interaktiven Übungen.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! Jedes Semester neu.****Das volle Programm, Tipps und mehr Wissenswertes zu FüSK im LSF und hier:**www.uni-hildesheim.de/fuesk

Kontakt

Marion Kammritz

☎ 05121 883 92242

✉ fuesk@uni-hildesheim.de🌐 www.uni-hildesheim.de/fuesk

Unsere Themen

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


FÜSK - DAS WEITERBILDUNGSPROGRAMM
FÜR STUDIERENDE
WiSe 2024/2025

Entspannt & gut organisiert durchs Studium**ONLINE - Studieren mit Kind: Study-Life-Balance und Zeit für mich****Do., 13. Februar 2025, 09.00 s.t. – 13.00 Uhr**

Trainer: Nils Seiler (Trainer, Eltern-Coach)
Zielgruppe: Studierende mit Kind(ern), werdende Mütter/Väter/Co-Eltern – alle Fachsemester, alle Fachbereiche
Anmeldung: LSF 9076 | Max. 20 Plätze
Inhalt: Persönliche Life-Balance reflektieren und neu ausrichten: Meine Zufriedenheit und Ansprüche in Familie und Studium | Zeit für mich: Entspannung finden und Pausen sinnvoll gestalten | Methoden im Stressmanagement kennenlernen | Austausch von Ideen, Netzwerken. **Eine Kooperation von FüSK und dem Gleichstellungsbüro - "audit familiengerechte hochschule".**

Wissenschaftlich arbeiten, zitieren & Co**ONLINE - LitFriday: Einführung in die Literaturrecherche****Fr., 14. Februar 2025, 10.00 s.t – 12.30 Uhr**

Trainer*innen: Team UB (Universitätsbibliothek Hildesheim)
Zielgruppe: Studierende aller Fachsemester, aller Fachbereiche
Anmeldung: LSF 9086 | Ohne Platzbegrenzung
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.**

Neue Skills gewünscht?**PRÄSENZ - Spotlight: Präsentation leicht gemacht****Do., 20. Februar 2025, 10.00 s.t. – 16.00 Uhr**

Trainerin: Bettina Braun (Theaterpädagogin tfn, Junges Theater)
Zielgruppe: Studierende aller Fachsemester, aller Fachbereiche
Anmeldung: LSF 9095 | Max. 20 Plätze
Inhalt: Entdecken und Stärken eigener Ausdrucksmöglichkeiten in geschütztem Rahmen | Lust am Präsentieren entwickeln | Stimme und Körpersprache trainieren | Die Bühne als Vorbereitung auf Präsentationen, mündliche Prüfungen oder Kolloquien aller Art nutzen | Workshop einschließlich Theater-Rundgang.

Wissenschaftlich arbeiten, zitieren & Co**ONLINE - LitFriday: Literaturverwaltung mit Zotero****Fr., 21. Februar 2025, 10.00 s.t – 12.30 Uhr**

Trainer*innen: Team UB (Universitätsbibliothek Hildesheim)
Zielgruppe: Studierende aller Fachsemester, aller Fachbereiche
Anmeldung: LSF 9089 | Ohne Platzbegrenzung
Inhalt: Auswählen, Strukturieren, Organisieren – Überblick über die Funktionen des Programms | Kennenlernen von bibliografischen Daten | Nutzung der Literatursammlung in einem Textverarbeitungsprogramm (z.B. LibreOffice Writer). Bitte technische Hinweise im LSF beachten! **Eine Kooperation von FüSK mit der Universitätsbibliothek**

Wissenschaftlich arbeiten, zitieren & Co**ONLINE - Wissenschaftliches Schreiben leicht(er) gemacht****Mo., 24. Februar bis Do., 27. Februar 2025, 4-tägig, jeweils 09.00 s.t. – 13.00 Uhr**

Trainerin: Jana Zegenhagen (Selbstständige Schreiberberaterin und Autorin)
Zielgruppe: Studierende aller Fachsemester, aller 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 | Zitier-Regeln verstehen und anwenden | Mit Rückmeldungen, Ablenkungen, Zweifeln während der Schreibphase souverän umgehen | Schrittweise Texte auf mehreren Ebenen überarbeiten.

Wissenschaftlich arbeiten, zitieren & Co**ONLINE - LitFriday: Vertiefte Literaturrecherche****Fr., 28. Februar 2025, 10.00 s.t – 12.30 Uhr**

Trainer*innen: Team UB (Universitätsbibliothek Hildesheim)
Zielgruppe: Studierende aller Fachsemester, aller Fachbereiche
Anmeldung: LSF 9087 | Ohne Platzbegrenzung
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.**

Neue Skills gewünscht?**ONLINE – EXCEL für Einsteiger*innen (2 Gruppen)****Di., 04. März 2025 (Gruppe 1) oder Mi., 05. März 2025 (Gruppe 2), jeweils 10.00 s.t – 14.00 Uhr**

Trainer: Christian Müller (Nds. Steuerakademie)
Zielgruppe: Studierende aller Fachsemester, aller Fachbereiche
Anmeldung: LSF 9070 | Max. 20 Plätze pro Gruppe
Inhalt: Excel Arbeitsumgebung, Oberfläche und Fensteraufbau | Aufbau von Arbeitsmappen und Tabellenblättern | Zellen/Zeilen/Spalten anpassen, kopieren, verschieben, formatieren | Aufbau und Eingabe von Formeln | Grundrechenarten, relative und absolute Zellbezüge | Mit einfachen Funktionen arbeiten – Summen- und Analysefunktionen (u.a. Min, Max, Mittelwert) | Basiswissen Diagramme | Einfache Diagramme erstellen und gestalten | Praktische Übungen. **Bitte technische Hinweise im LSF beachten!**

Übergang Studium – Beruf**PRÄSENZ - NEU Storytelling für Wissenschaft & Beruf****Do., 06. März 2025, 10.00 s.t. – 17.00 Uhr**

Trainer: Thomas Jäkel (Selbstständiger Trainer im Bereich Theater und Kultur, Improvisateur)
Zielgruppe: Studierende aller Fachsemester, aller Fachbereiche
Anmeldung: LSF 9062 | Max. 16 Plätze
Inhalt: Kommunikative Fähigkeiten schärfen | Inhalte klar und wirkungsvoll vermitteln lernen | Antworten auf folgende Fragen finden: Wie entsteht Kreativität? | Wie hilft Assoziieren, neue Wege zu finden? | Was sind die Grundelemente einer Geschichte? | Wie setze ich Bilder und Vergleiche ein? | Wann entsteht Humor? | Wie lerne ich spontaner zu werden? | Interaktiver Workshop mit praktischen Beispielen und spielerischen Übungen.

Übergang Studium – Beruf**ONLINE - EQUAL PAY DAY 2025: NEU Finanzwissen für Frauen****Fr., 07. März 2025, 09.00 s.t – 13.00 Uhr**

Trainerin: Dr. Sabrina Volk (Finanzcoach)
Zielgruppe: Weibliche Studierende aller Fachsemester, aller Fachbereiche
Anmeldung: LSF 9054 | Max. 20 Plätze
Inhalt: Auswirkungen von Gender-Pay und Pension-Gap für Frauen | Möglichkeiten der finanziellen Vorsorge schon vor/

zu Beginn der eigenen Berufstätigkeit | Sensibilisierung für die Themen Finanzplanung und Altersvorsorge | Aufteilung von Finanzen in Partnerschaften | Risiken und Chancen verschiedener Anlageformen | Unabhängige und seriöse Quellen für Finanzvorsorge kennen- und analysieren lernen. **Eine Kooperation von FüSK mit dem Gleichstellungsbüro.**

Übergang Studium – Beruf**ONLINE - Einstieg in die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit****Mi., 12. März bis Do., 13. März 2025, 2-tägig, jeweils 10.00 s.t. – 15.00 Uhr**

Trainerin: Jacqueline Moschkau (Dipl. Kulturwissenschaftlerin, freie Trainerin, Kulturschaffende)
Zielgruppe: Studierende aller Fachsemester, aller Fachbereiche
Anmeldung: LSF 9094 | Max. 20 Plätze
Inhalt: Entwicklung von exemplarischen Strategien für Pressearbeit und Marketingaktionen | Verfassen von Pressemitteilungen, Zielgruppenmailings und Social-Media-Posts an verschiedenen Beispielen ("freie Szene", NGOs, (Solo) Selbstständigkeit) | Erlernen von unterschiedlichen Ansprachen für unterschiedliche Zielgruppen | Aspekte von Personal- und Budgetplanung kennenlernen | Tipps und Tricks bei Ressourcen-Kalkulation.

Neue Skills gewünscht?**PRÄSENZ - Deine Stimme, deine Wahrheit: Stimm- und Sprechtraining für Studium & Beruf****Fr., 14. März 2025, 09.00 s.t. – 17.00 Uhr**

Trainerin: Janina Höfling (System. Familienberaterin, Kommunikations- und Sprecherziehungstrainerin)
Zielgruppe: Studierende aller Fachsemester, aller 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.