



KURSPROGRAMM

SOMMERSEMESTER 2022

businessschool-berlin.de

Liebe Studierende,

das Career Center möchte Sie herzlich zum Sommersemester 2022 an unserer Hochschule willkommen heißen.

Unser Kurs- und Workshopprogramm stellt Ihnen jedes Semester ein großes Angebot an außercurricularen Veranstaltungen bereit, welches Sie bei Ihrer persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung gezielt unterstützt. Wir begleiten Sie von Beginn Ihres Studiums bis zum Übergang ins Berufsleben – und gerne darüber hinaus.

Unsere Workshops sind in sieben Programmbereiche unterteilt. In Programmbereich I finden Sie vor allem unser Beratungs- und Coachingangebot rund um Ihre berufliche Zukunft. Programmbereich II bietet Ihnen ein breites Angebot zur Verbesserung und Erweiterung Ihres Methodenrepertoires für Studium und Praxis. Ihre persönliche Weiterentwicklung – von Schlagfertigkeit bis Stressmanagement – steht in den Bereichen Sozialkompetenzen sowie Body und Mindfulness im Fokus.

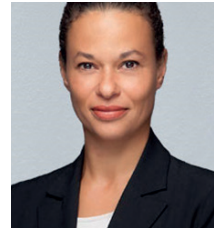
Außerdem beinhaltet das Workshopangebot des Career Centers Sprachkurse, Vorträge und andere Gesprächsformate.

Durch unser Angebot unterstützen wir Sie, Ihr Studienziel erfolgreich zu erreichen und den Start ins Berufsleben zu meistern.

Bei Fragen und Anregungen, sprechen Sie uns gerne jederzeit an oder schreiben Sie uns direkt via **careercenter@businessschool-berlin.de**.

Wir freuen uns auf ihre Anmeldungen und wünschen Ihnen ein spannendes und lehrreiches Semester an der BSP Business & Law School.

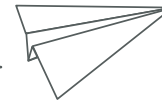
Career Center der BSP Business & Law School



Britt Bolduan



Luisa Meyer



**JETZT ONLINE
ANMELDEN**

Anmeldeschluss für alle
Kurse ist der **15.04.2022**

Programmbereiche der BSP	Seite		Seite
Programmbereich I – Career Service	05	III 12 Schlagfertigkeit	26
I 1 Individuelle Orientierungsberatung	06	III 13 Stressmanagement und Resilienz [VIRTUELL]	27
I 2 Individuelle Bewerbungsberatung	06	III 14 Lego Serious Play [NEU]	28
I 3 Karrierecoaching	06	III 15 Kreativitätsmethoden [NEU]	29
I 4 Lebenslauf Workshop [NEU]	07	III 16 Prokrastination	30
I 5 Internationales Bewerbungstraining [VIRTUELL]	08	III 17 Intro ins Selbstmanagement	31
Programmbereich II – Methodenkompetenzen	09	Programmbereich IV – Body and Mindfulness	32
II 1 SPSS Anfänger	10	IV 1 Selbstverteidigung [NEU]	33
II 2 SPSS Mittleres Niveau I	10	IV 2 MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction [VIRTUELL]	34
II 3 SPSS Mittleres Niveau II	10	IV 3 Gesunde Ernährung	36
II 4 Excel Beginner [VIRTUELL]	11	Programmbereich V – Von Studierenden für Studierende	37
II 5 Excel Aufbau [VIRTUELL]	11	V 1 Chor	38
II 6 Adobe Photoshop [NEU]	12	V 2 Debating Society – Use your Voice	39
II 7 Abschlussarbeiten [NEU]	14	Programmbereich VI – Sprachen	40
Programmbereich III – Sozialkompetenzen	14	VI 1 Spanisch Grundkurs	41
III 1 Agile Methoden	15	VI 2 Business Englisch	42
III 2 Verhandeln [VIRTUELL]	16	VI 3 Mandarin Grundkurs	44
III 3 Rhetorik	17	VI 4 Mandarin Kurs II	44
III 4 Persönlichkeit und Kommunikation [NEU]	18	Programmbereich VII – Vorträge und Gesprächsformate	46
III 5 Visuelles Denken [NEU]	19	VII 1 Entscheidung treffen	47
III 6 Herausforderung Führung [NEU]	20	VII 2 Salon Karrierewege	48
III 7 Storytelling [VIRTUELL NEU]	21	VII 3 Alumni Talk	49
III 8 Erfolgsfaktor Persönlichkeit [VIRTUELL NEU]	22	Teilnahme- & Geschäftsbedingungen	51
III 9 Feedback [NEU]	23		
III 10 Networking	24		
III 11 Körpersprache [NEU]	25		

Anmelde- und Zahlungsmodalitäten – FAQ

Wie kann ich mich für einen Kurs anmelden?

Die Anmeldungen zu den Kursen des Career Centers erfolgt in drei Schritten:

1. Sie melden sich online über TraiNex (auf der Startseite im Bereich »Anmeldungen«) für den Kurs an. **Die Anmeldungen sind vom 01.04.2022 bis 15.04.2022 für Sie geöffnet.**
2. Sie erhalten eine Bestätigungsmail mit einer Zahlungsaufforderung für kostenpflichtige Workshops. Für kostenlose Vorträge erhalten Sie ebenfalls eine Bestätigungsmail.
3. Sie bezahlen die Kursgebühr (umgehend) und erhalten weitere Informationen zu Ihren gebuchten Kursen.

[Bitte beachten Sie, dass die Kosten auch bei Nichtteilnahme ohne fristgerechte Abmeldung anfallen.]

Wie bekomme ich einen Platz im Kurs?

Die Vergabe der Plätze erfolgt nach dem Prinzip: »First Come, First Served«. Teilnehmende können ihre Plätze in den Kursen und Workshops nicht untereinander tauschen. Die Platzvergabe ist allein Angelegenheit des Career Centers.

Gibt es eine Warteliste?

Sollte(n) der, die gewünschte (n) Kurs(e) bereits belegt sein, haben Sie die Möglichkeit sich auf die Warteliste setzen zu lassen. Die Eintragung in die Warteliste ist für Sie unverbindlich.

Bitte schreiben Sie hierfür eine Mail an careercenter@businessschool-berlin.de mit dem Betreff »Warteliste« und nennen den Kurs, für den Sie vorgemerkt werden möchten. Sollte ein Platz frei werden, informieren wir Sie.

Kann ich von meiner Anmeldung zurücktreten?

Sollten angemeldete Personen die Teilnahme an einer Career-Center-Veranstaltung absagen, so besteht – unabhängig vom Grund der Absage – Anspruch auf Rückerstattung der Teilnahmegebühr von

- 100%, wenn früher als 4 Wochen vor Kursbeginn absagt wird,
- 50%, wenn zwischen 2 und 4 Wochen vor Kursbeginn absagt wird,
- 30%, wenn zwischen 1 und 2 Wochen vor Kursbeginn absagt wird.

Bei noch kurzfristigerer Absage wird die volle Kursgebühr fällig. Bei mehrteiligen Kursen ist die Absage zu einzelnen Kursteilen nicht möglich. Bei Nichtteilnahme an einzelnen Kursen wird die gesamte Kursgebühr sofort fällig.

Absagen bedürfen in jedem Fall der Schriftform an das Career Center. Kurse oder Kursteile, die durch Krankheit oder aus anderen Gründen nicht wahrgenommen werden können, werden nicht rückvergütet.

Bitte beachten Sie die Teilnahme- und Geschäftsbedingungen der BSP. Diese finden Sie auf Seite 51 in diesem Dokument.

Programmbereich I

Career Center



Programmbereich I – Career Service

I 1 Individuelle Orientierungsberatung

In unserer Orientierungsberatung rund um die Themen persönliche Orientierung, berufliche Zukunft und Berufseinstieg klären wir Ihre persönlichen Anliegen und Wünsche:

- Wo will ich hin?
- Wie soll meine berufliche Zukunft aussehen?
- Welche Schritte muss ich machen?

Wir sind Ihnen dabei behilflich, Ihre Fragen und Wünsche zu strukturieren und erarbeiten gemeinsamen einen Orientierungsplan.

Bitte vereinbaren Sie hierzu einen individuellen Termin oder melden Sie sich gerne im TraiNex unter »Orientierungsberatung« an. Es handelt sich um Einzelberatungstermine. Die Beratung ist kostenlos.

I 2 Individuelle Bewerbungsberatung

Bei einem individuellen Beratungstermin prüfen wir gemeinsam:

- In welchem Bereich suche ich mein(e) Werkstudentenstelle, Nebenjob, Praktikum oder Job?
- Wo finde ich überhaupt passende Stellen?
- Erfülle ich die Voraussetzung für die ausgeschriebene Stelle?
- Überzeuge ich mit meinem Lebenslauf?
- Wie gestalte ich ein interessantes Anschreiben?

Bitte vereinbaren Sie gerne Ihren individuellen Termin oder melden Sie sich gerne im TraiNex unter »Bewerbungsberatung« an. Es handelt sich um Einzelberatungstermine. Die Beratung ist kostenlos.

I 3 Individuelles Karrierecoaching

Im Karriere Coaching sehen wir uns kurz vor Ende oder auch nach dem Studium Ihre Karrierewünsche und Perspektiven genauer an:

- Strategie Entwicklung von ihren persönlichen Karrierezielen
- Persönliches Coaching
- Berufliche und persönliche Potentialentfaltung
- Lebenslauf und Bewerbungstraining

Bitte vereinbaren Sie gerne Ihren individuellen Termin oder melden Sie sich gerne im TraiNex unter »Karriere Coaching« an. Es handelt sich um Einzelberatungstermine. Die Beratung ist kostenlos.



Britt Bolduan

britt.bolduan@businessschool-berlin.de
030 - 766 83 75 -160

I 4 Lebenslauf Workshop [NEU]

Sind Hobbies Teil des Lebenslaufs? Gehört ein Foto auf den Lebenslauf? Was ist zu wenig und was zu viel Information?

Der Lebenslauf ist das entscheidende Dokument bei einer Bewerbung. Innerhalb kürzester Zeit entscheidet sich, ob Sie zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen werden. Den meisten Personalern und Recruitern reicht dazu ein kurzer Blick auf den Lebenslauf.

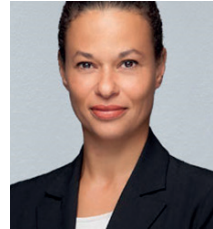
In diesen Workshop lernen Sie, sich im Lebenslauf richtig zu präsentieren, Ihre Stärken und Erfahrungen auf limitiertem Platz hervorzuheben und auf die Stellenausschreibung passgenaue Details einzufügen, um auf den ersten Blick zu überzeugen.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

Im ersten Teil des Workshops gehen wir auf die Inhalte, die korrekte Reihenfolge und Präsentationsformen im Lebenslauf ein und werfen gemeinsam einen Blick auf verschiedene Exemplare.

Im zweiten Teil sind Sie gefragt: Sie haben bereits Bewerbungsunterlagen vorbereitet und möchten diese noch verbessern? Oder Sie haben bereits interessante Stellenausschreibungen für Praktika oder Werkstudentenjob gefunden, wissen aber nicht, wie Sie mit der Bewerbung beginnen sollen?

Gemeinsam geben und holen wir uns Feedback oder arbeiten an einem ersten Entwurf.



Kursleitung: Britt Bolduan & Luisa Meyer vom Career Center der BSP.

Termin:

15.05.2022, 10 – 16 Uhr

- ✓ Die Veranstaltung ist kostenlos.
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet in den Räumen der BSP oder MSB statt

Programmbereich I – Career Service

I 5 Internationales Bewerbungstraining – Perfekter CV & Cover Letter für internationale Bewerbungen [VIRTUELL]

Der Arbeitsmarkt wird immer internationaler - was sind die Möglichkeiten, Voraussetzungen und wie findet man am besten den Einstieg?

Der Schwerpunkt dieser Session liegt auf dem Erstellen von Bewerbungsdokumenten für den globalen Arbeitsmarkt (CV & Cover Letter). Wir beschäftigen uns auch mit (Online-)Kommunikation, Personal Branding und globalem Netzwerken. Dazu bietet dieser Workshop Einblicke, praktische Ratschläge und Tipps und Tricks, wie man den internationalen Karrierestart erfolgreich gestaltet.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Erstellen internationaler Bewerbungsdokumente (Lebenslauf, Anschreiben, Online-Plattformen in verschiedenen Ländern)
- Eintritt in den globalen Arbeitsmarkt
- Soziale Medienplattformen und Personal Branding
- Kommunikation und globales Netzwerken



Kursleitung: Rona van der Zander ist Unternehmerin, Dozentin, TEDx Speakerin und Mitgründerin von den Berliner Start Ups GrowbeYOUnd & si:cross. Sie hat in acht verschiedenen Ländern mit großen Firmen, NGOs und internationalen Organisationen (u.a. den Vereinten Nationen) im Bereich Lernen, Innovation & Kommunikation gearbeitet. Rona ist Dozentin an verschiedenen Universitäten in Deutschland, Frankreich, England und den USA im Bereich ‚Zukunft der Arbeit‘. Sie ist die Gründerin von GrowbeYOUnd, einer Agentur, die Universitäten und Unternehmen dabei unterstützt Zukunftsfähigkeit aufzubauen.

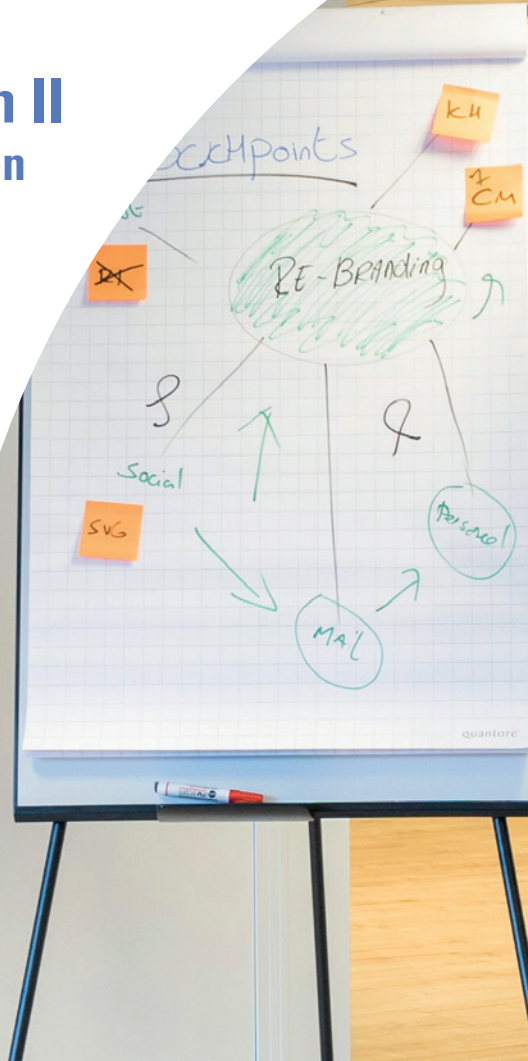
Termin:

19.05.22, 17 – 20 Uhr

- ✓ Teilnahmegebühr 20 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet online statt

Programmbereich II

Methodenkompetenzen



Programmbereich II – Methodenkompetenzen

II 1-3 SPSS

In diesen Kursen soll das Wissen aus den Statistikvorlesungen wiederaufgefrischt und vertieft werden. Das geschieht in Kombination mit der Statistiksoftware SPSS (Statistical Package for the Social Sciences).

Im Einstiegskurs werden keinerlei Grundkenntnisse im Bezug auf die Software erwartet. Hier geht es vorrangig darum die Software (wieder-)kennenzulernen. In den Fortgeschrittenenkursen geht es darum, praxisnahe Inhalte und statistische Verfahren mit Hilfe der Software auszuwerten.

II 1 Anfänger:

- Kennenlernen der Software SPSS (Dateneditor, Ergebnisausgabe, Befehlssyntax)
- Datenstrukturen
- Deskriptive Statistik

II 2 Mittleres Niveau I:

- Grundgedanke der Inferenzstatistik (statistische Signifikanz)
- Testung von Unterschiedshypothesen (T-Test für unabhängige und abhängige Stichproben)
- Prüfung auf Normalverteilung

II 3 Mittleres Niveau II:

- Korrelationsrechnung
 - Person-Korrelation
 - Spearman-Korrelation
- Testung von Zusammenhangshypothesen



Kursleitung: Rayan El-Haj-Mohamad MSB-Alumna, Master in Klinischer- und Gesundheitspsychologie, Doktorandin

Termine:

II 1 Anfänger: 03.06.2022 oder 08.06.2022, jeweils 17 – 20 Uhr

II 2 Mittleres Niveau I: 14.06.2022, 17 – 20 Uhr

II 3 Mittleres Niveau II: 17.06.2022, 17 – 20 Uhr

(Es handelt sich um Einzeltermine)

✓ Teilnahmegebühr jeweils 20 €

✓ Anmeldung über TraiNex

✓ Die Veranstaltung findet in den Räumen der BSP oder MSB statt

II 4 Excel [NEU]

Das handwerkliche Grundlagenwissen zu Excel wird für das erste Projektstudium meist schon vorausgesetzt. Daher können Studierende diesen Workshop nutzen, um die grundlegenden Funktionen von Excel kennenzulernen. In diesem Seminar ist die Auffrischung vorhandener Grundkenntnisse und eine Teilnahme ohne Vorkenntnisse möglich.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Grundfunktionen, Formatierungen, Filter
- Anwendung von Formeln
- Erstellung und Aufbereitung von Diagrammen

II 5 Excel Aufbau

In einem zweiten Workshop lernen geübtere Anwender das praxisgerechte Beherrschen von Excel anhand zahlreicher Beispiele.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Einsatz von Bezügen in Formeln
- Anwendung verschiedener Formeln (z.B. S-Verweise)
- Aufbereitung erweiterter/kombinierter Diagramme



Kursleitung: Martin Franzke, Alumnus der BSP und Funktionsbereichsleiter bei der Bundesdruckerei und Dozent für MS Excel.

Termin Beginner:

04.05.2022 oder 11.05.2022, jeweils 17 – 19 Uhr oder
(Es handelt sich um Einzeltermine)

- ✓ Teilnahmegebühr 20 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet virtuell statt

Termin Aufbau:

22.06.2022 oder 29.06.2022, jeweils 17 – 19 Uhr
(Es handelt sich um Einzeltermine)

- ✓ Teilnahmegebühr 20 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet virtuell statt

Programmbereich II – Methodenkompetenzen

II 6 Adobe Photoshop

Ziel ist die Vertiefung der Fähigkeiten im Umgang mit Adobe Photoshop in der Textilbranche.

Die Teilnehmenden erwerben weitergehende Kenntnisse, um Ihre Ideen und Rechercheergebnisse in Form von Moodboards, Farbkarten und Entwürfen zu visualisieren.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- grundlegende Techniken der Bildmontage
- Aufbau, Möglichkeiten und Strukturierung von Moodboards
- freigestellte Bildausschnitte, Arbeiten mit Raster und Hilfslinien
- Bildkorrekturen, Füllmethoden, Färben
- Ebenenmasken
- Ebenenüberblendung
- Farbkarten
- Projektion auf Bekleidung

Zielgruppe: Dieser Workshop richtet sich vor allem an Studierende der Fakultät Creative Business.



Kursleitung: Monika Bez, Diplom-Designerin, Lehrende an der BSP und verschiedenen Berliner Bildungseinrichtungen. Derzeitiger Aufgabenschwerpunkt ist die Vermittlung pixel-, vektor- und textbasierter Anwendungssoftware für die digitale Umsetzung von Moodboards und Entwürfen, für Textverarbeitung und Layout.

Termin:

23.05.2022 und 30.05.2022, jeweils von 10 – 16 Uhr
(Es müssen beide Termine besucht werden)

- ✓ Teilnahmegebühr 45 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet in den Räumen der BSP oder MSB statt

II 7 Abschlussarbeiten effektiv und sicher schreiben nach APA

Schreiben ist im akademischen Bereich eine Schlüsselkompetenz. Die gute Nachricht: Wissenschaftliches Schreiben ist ein Handwerk, das sich lernen lässt und sogar richtig Spaß machen kann. Aber vielleicht fehlen Ihnen noch passende Schreibstrategien für Teilschritte des wissenschaftlichen Arbeitens? Oder ist Ihnen das Ziel Ihrer Abschlussarbeit oder die methodische Vorgehensweise noch unklar?

Schreiben ist gleichermaßen ein Mittel der Kommunikation wie auch ein Denk- und Lernwerkzeug. Entsprechend beziehen sich die Methoden des Schreibens nicht nur auf das Verfassen eines Textes, sondern werden auch zur inhaltlichen Klärung und Strukturierung von Inhalten eingesetzt.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Im Mittelpunkt dieses Workshops steht der Prozess des Schreibens von Abschlussarbeiten unter Berücksichtigung des Publication Manual of the American Psychological Association (7. Auflage)
- Behandelt werden die äußerliche Manuskriptgestaltung, Standards wissenschaftlichen Schreibens, Schreibstil, nichtdiskriminierende Sprache, Abbildungen und Tabellen sowie das korrekte Zitieren



Kursleitung: Prof. habil. Dr. phil. Florian Klapproth studierte in Göttingen Psychologie, promovierte 2003 an der Universität Hildesheim und habilitierte sich 2010 an der Technischen Universität Berlin. Seit Oktober 2015 ist er Professor für Pädagogische Psychologie an der Medical School Berlin.

Termin:

30.06.2022, 10 – 16 Uhr

- ✓ Teilnahmegebühr 25 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet in den Räumen der BSP oder MSB statt

Programmbereich III

Sozialkompetenzen



III 1 Agile Methoden

In einem Markt, der sich durch wirtschaftliche und globale Einflüsse, wie nicht zuletzt die Covid-19-Pandemie, immer schneller wandelt, ist bedingungslose Anpassungsfähigkeit kein »nice to have« mehr für Unternehmen – es ist überlebenswichtig.

Eine gute Ausbildung in agilen Methoden öffnet daher nicht nur viele Türen auf dem Arbeitsmarkt, sie hilft dabei in einem sich stetig wandelnden Umfeld erfolgreiche Projekte umzusetzen. Egal ob Start-up oder Großkonzern, agile Methoden und die damit verbundenen Werte sind allgegenwärtig und längst kein Buzz-Word mehr.

In diesem Workshop soll eine Einführung in agile Methoden gelingen – so, dass man bei der nächsten Konferenz mitreden, im nächsten Vorstellungsgespräch punkten oder in das nächste agile Projekt gelungen einsteigen kann. Exkurse ins Design Thinking und andere Innovationsmethoden werden ebenfalls Bestandteil des Workshops sein. Bezug zur eigenen Arbeitsrealität und zum eigenen Alltag können jederzeit hergestellt werden.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Herausforderungen der Arbeitswelt von morgen
- Organisationstheoretische Modelle für Anpassungsfähigkeit und Innovation
- Agile Werte und Prinzipien
- Agile Methoden (Scrum, Kanban, Design Thinking und mehr)
- Agilität spürbar erleben und anwenden
- Konkrete Anwendungsfälle aus der Praxis für Agilität und andere Innovationsmethoden
- Möglichkeit eigene Herausforderungen zu besprechen



Kursleitung: Kursleitung: Clemens Beer ist Wirtschaftspsychologe (M.Sc.) und zertifizierter Moderator & Trainer. Weiterhin ist er ausgebildeter Design Thinking Facilitator, Scrum Master und Product Owner. Als Head of Culture & Sustainability gestaltet er mit seinem Team die Unternehmenskultur des Tech Solution Providers IAV Group, um sie als nachhaltigen Wettbewerbsvorteil für das Unternehmen zu etablieren.

Termin:

31.05.2022, 10 – 16 Uhr

✓ Teilnahmegebühr 35 €

✓ Anmeldung über TraiNex

✓ Die Veranstaltung findet in den Räumen der BSP oder MSB statt

Programmbereich III – Sozialkompetenzen

III 2 Verhandeln - Praxis für Beruf und Alltag [VIRTUELL]

Gehalt, Preise aber auch Absprachen – wir müssen viel verhandeln. Statt mit Klischees und Mythen zum Verhandeln beschäftigen wir uns in diesem Workshop mit den eigenen Zielen und üben mit dem Gegenüber in fairer Weise zu einem gemeinsamen, guten Ergebnis zu kommen. Der Workshop probt Verhandlungen und hilft bei der Analyse von der Vorbereitung über Umsetzung zur Nachbereitung. Diese Praxis nützt überall: in Beruf – und Alltag.

In diesem Kurs werden Ihnen folgende Inhalte vermittelt:

- Verhandlungsvorbereitung: Position und Interesse
- Situationen: Gehalt, Preis, Konflikte
- Verhandlungsstrategien
- Kommunikative Tricks erkennen und entschärfen und auch mal selbst probieren
- Den eigenen Stil finden: Übungen und Anwendungen



Kursleitung: Mathias Hamann, Coach für Führungskräfte und Berufseinsteiger, Trainer bei der Studienstiftung des deutschen Volkes, Ernst&Young und dem Berufsnetzwerk MentorMe, Deutscher Vizemeister im Debattieren, Führungskraft mit Erfahrung in zahlreichen Verhandlungen mit Behörden, Firmen und bei Bewerbungsgesprächen.

Termin:

23.04.2022, 10 – 16 Uhr

- ✓ Teilnahmegebühr 28 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet in den Räumen der BSP oder MSB statt

III 3 Rhetorik

Wer lange redet, hat meistens nicht viel zu sagen.

In diesem Workshop wollen wir erarbeiten, was es bedeutet, bewusst auf den Punkt zu kommen. Im Praxis-Fokus stehen klassische Kontexte mündlicher Kommunikation, die herausfordern dürfen, aber nicht überfordern sollten: von studentischen (z.B. Referate) bis zu beruflichen Situationen (Bewerbungen oder Kundenpräsentationen).



In diesem Kurs werden Ihnen folgende Inhalte vermittelt:

- Vermittlung von Know-how zu rhetorischen Wirkungsmitteln
- Praktisches Erproben dieser Wirkungen anhand von ausgewählten Kurzsequenzen - (Video)
- Feedback zum erzielten Ergebnis (z.B. zu Körperausdruck, Stimme und Sprechen, inhaltlicher Überzeugungskraft, Aspekten der persönlichen Präsenz und Souveränität und/ oder individuellen Lernzielen der Workshop-Teilnehmenden)

Kursleitung: Alexander Moritz Sprecherzieher (DGSS) & Diplom-Sozialwirt Rhetorik-Trainer und Coach.

Termin:

18.06.2022, 10 – 16 Uhr

- ✓ Teilnahmegebühr 28 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet in den Räumen der BSP oder MSB statt

Programmbereich III – Sozialkompetenzen

III 4 Persönlichkeit und Kommunikation [NEU]

Sie verhalten sich, wie Sie sich eben verhalten. Und Sie kommunizieren dabei unentwegt. Mit anderen. Mit sich selbst. Läuft in Ihrem Alltag mit anderen und mit Ihnen selbst alles gut, scheint alles in Ordnung zu sein. Gelangen Sie in Situationen, die Ihnen nicht gefallen, kann Stress entstehen. Emotionen sind dabei Ihre ständigen Begleiter. Und je nach Selbststeuerungsfähigkeit kann das schnell zu einem Konflikt führen. Gesellen sich hierzu noch limitierende Glaubenssätze, kann Ihnen das ein Bein für Ihre eigene persönliche Entwicklung stellen. Andererseits: können Sie mit Stress- und Konfliktsituationen gut und konstruktiv umgehen und pflegen mit sich selbst einen wohlwollenden, fürsorglichen und liebevollen Umgang, kann dies Ihre Entwicklung befeuern.

Um die o.b. Zusammenhänge besser verstehen zu können, erhält in diesem Kurs jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer ein individuell erstelltes Lumina Spark Persönlichkeitsportrait. Auf dieser Basis sprechen wir über Ihre Verhaltenspräferenzen, schauen uns Ihre möglichen »blinden Flecken« an und werfen einen Blick auf Ihre drei Personas - Ihre natürliche, Ihre alltägliche und Ihre übertriebene Persona.

In diesem Kurs werden Ihnen folgende Inhalte vermittelt:

Dieser Workshop kann auch Ihre erste Wahl sein, weil er...

- Ihnen einen tiefen Einblick in Ihre Persönlichkeit bietet
- Ihre Selbstreflexion und Ihr Selbstvertrauen unterstützt
- Impulse setzt, Ihr Verhalten zu überdenken
- eine bessere Selbststeuerung fördert
- Sie befähigt, mit Druck und Stress besser umzugehen



Kursleitung: Frank Nussbaum, Coach für Führungs- und Persönlichkeitsentwicklung mit über 25 Jahre Unternehmer-, Management- und Führungserfahrung.

Termine:

09.05.2022, 10 – 16 Uhr

- ✓ Teilnahmegebühr 35 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet in den Räumen der BSP oder MSB statt

III 5 Visuelles Denken – mit Sketchnotes, Figuren, Symbolen grafisch in Beruf und Beratung überzeugen

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Und ein paar Worte und das richtige Bild sagen noch viel mehr. Darum wird Visualisieren in Beruf, Uni und Alltag immer wichtiger.

Das Workshopversprechen: Sketchnotes und Visualisierungen können alle lernen. Daher ist dieser Workshop eine Wette: Wetten, dass wir es schaffen und alle Teilnehmenden am Ende besser bildlich denken können? Wir proben die Basistechniken visueller Darstellung, üben komplexe Prozesse einfach darzustellen, testen Gestaltung von Flipcharts und Präsentationen.

In diesem Kurs werden Ihnen folgende Inhalte vermittelt:

- Visualisieren: die Basis-Techniken
- Bildlich denken mit dem Stift
- Figuren, Formen einfach machen
- Sketchnotes und Bild-Notizen erstellen
- Flipcharts, Whiteboards besser gestalten
- Elektronisches Visualisieren für Präsentationen

Tipps für die Teilnahme:

- Minimal: Viel Papier (gerne Schmierpapier), zwei verschiedene Stifte (z.B. Kugelschreiber und Bleistift oder Kugelschreiber blau und Fineliner in grün) sowie Unterlage, auf der man zeichnen kann, stabile Internetverbindung und ein digitales Endgerät mit Kamera

- Mittel: dazu noch Filzstifte, größere Marker und oder verschiedene Fineliner
- Digital: Gerne mit Tablet und Stift



Kursleitung: Mathias Hamann, seit Jahren Trainer und Workshopleiter für Firmen, Behörden, und NGOs konnte früher nie zeichnen und bekommt heute Lob für Flipcharts und Prozessgestaltung. Er setzt visuelles Denken in seinen Workshops und Coachings ein. Zu seinen Kunden zählt Ernst&Young, das Auswärtige Amt oder das Deutsche Rote Kreuz.

Termin:

14.05.2022, 10 – 16 Uhr

- ✓ Teilnahmegebühr 28 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet in den Räumen der BSP oder MSB statt

Programmbereich III – Sozialkompetenzen

III 6 Herausforderung Führung - Praxisnahe Tipps für die erste Führungsposition [NEU]

Viele Menschen können sich bereits während ihres Studiums eine spätere Führungsposition vorstellen, nicht wenige rutschen nach abgeschlossenem Studium recht unvermittelt in eine Führungsrolle hinein. Für alle stellt dieser Umstand eine große Herausforderung dar, auf die man sich bestenfalls schon frühzeitig vorbereiten sollte.

Dieser Workshop bietet zahlreiche praxisnahe Übungen, welche nachhaltig im Gedächtnis bleiben und die eigene Führungskompetenz fördern.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Führen aus der Sandwich-Position
- Vermeidung typischer Kommunikationsfehler
- Delegation und Vertrauen
- Gesprächs- und Verhandlungsführung
- Agile Leadership



Kursleitung: Der Diplom-Psychologe und zertifizierte Verhaltens- und Kommunikationstrainer Vitalij Spak war im Jahr 2009 Mitgründer des Unternehmens ImproViT-Personalentwicklung und ist dort bis heute geschäftsführend tätig. Zudem ist er Dozent für Persönlichkeitspsychologie, lehrt soziale Kompetenzen an verschiedenen Hochschulen und ist Buchautor.

Termin:

03.05.2022, 10 – 16 Uhr

- ✓ Teilnahmegebühr 28 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet in den Räumen der BSP oder MSB statt

III 7 Storytelling [VIRTUELL | NEU]

Als Studierende und künftige Führungskräfte wird Ihr Erfolg stets auf drei Säulen beruhen:

1. Glück.
2. Ihre fachliche Expertise.
3. Ihr Vermögen, Ihre Themen überzeugend zu präsentieren.

Ob ein Telefongespräch, die Einführung in ein Gruppenreferat, die Präsentation Ihrer Abschlussarbeit, ein Bewerbungsgespräch oder eine Gehaltsverhandlung - Storyboards sind wirkmächtige Struktur-Tools, mit denen Sie jeden Ihrer Auftritte erfolgreicher vorbereiten und umsetzen können. Dieser Workshop richtet sich an alle, die an ihrer Fähigkeit arbeiten wollen, klar, strukturiert und damit überzeugend aufzutreten.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Tools für eine gute Vorbereitung: Punktgenaue Analyse der Zielgruppe, Ihres eigenen Ziels und Ihrer Kernbotschaft
- Die Arbeit mit verschiedenen Storyboards für unterschiedliche Situationen und Ziele
- Tipps für Ihre Präsenz im Online-Setting (Körpersprache, Stimme, Blickkontakt)



Kursleitung: Ulrike Wark, GF von HPS campus, Für Frau Wark ist der Kern ihrer Arbeit als Trainerin und Coach die Verbesserung von schriftlicher und mündlicher Kommunikation. Die Geisteswissenschaftlerin verfügt über psychologische Ausbildungen in innovativen therapeutischen und systemischen Methoden. Besonders Seminarteilnehmende, die unter Lampenfieber leiden, schätzen Frau Warks empathische und praxisorientierte Arbeitsweise.

Termin:

20.06.2022, 10 – 16 Uhr

- ✓ Teilnahmegebühr 35 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet virtuell statt

Programmbereich III – Sozialkompetenzen

III 8 Erfolgsfaktor Persönlichkeit [VIRTUELL | NEU]

Jeder Mensch ist unterschiedlich. Die realistische Einschätzung der eigenen Persönlichkeit sowie die Kenntnis der Eigenschaften und Bedürfnisse seiner Mitmenschen, sind in der heutigen Zeit wichtiger denn je.

Die Kunst, mit verschiedensten Menschen richtig umzugehen, ist heute sowohl beruflich wie auch privat eine der wichtigsten Schlüsselkompetenzen. Insbesondere die Kenntnis der eigenen Stärken und Schwächen sowie das Erkennen der Potenziale seiner Mitmenschen sind enorm wichtige Grundlagen für persönliche Zufriedenheit und Erfolg.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Der erste Eindruck – Wie wirke ich auf andere?
- Selbstbild und Fremdbild
- Individuelle Persönlichkeitsanalyse
- Persönlichkeit und Arbeitsverhalten
- Differenzielle Kommunikation
- Möglichkeiten zur Persönlichkeitsentwicklung



Kursleitung: Der Diplom-Psychologe und zertifizierte Verhaltens- und Kommunikationstrainer Vitalij Spak war im Jahr 2009 Mitgründer des Unternehmens ImproViT-Personalentwicklung und ist dort bis heute geschäftsführend tätig. Zudem ist er Dozent für Persönlichkeitspsychologie, lehrt soziale Kompetenzen an verschiedenen Hochschulen und ist Buchautor.

Termin:

26.04.2022, 10 – 16 Uhr

- ✓ Teilnahmegebühr 28 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet in den Räumen der BSP oder MSB statt

III 9 Feedback – vielleicht DIE wichtigste Methode für erfolgreiche Unternehmen und persönliche Weiterentwicklung [NEU]

Feedback gilt für viele Organisationsexperten als vielleicht die wichtigste Stellschraube für erfolgreiche Unternehmen und Menschen. Wer sich kontinuierlich weiterentwickelt und an sich arbeitet, ist allen anderen immer einen Schritt voraus.

Wer gut Feedback geben und annehmen kann, hat sich ein Werkzeug angeeignet von dem er jeden Tag profitieren kann: Um sich selbst kontinuierlich und ein Leben lang weiterzuentwickeln, um seine Mitmenschen stärker zu machen, um bessere Arbeitsergebnisse zu erzielen, um soziale Beziehungen zu stärken und Vertrauen aufzubauen. Selbst eine jede private Beziehung wird erfolgreicher sein, wenn man sich gut Feedback gibt.

In diesem Workshop lernen wir die Grundlagen von Feedback, sowohl als Feedbackgeber, als auch als Feedbacknehmer. Wir üben anhand von für uns relevanten Alltagssituationen und lernen aus der unternehmerischen Praxis.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Warum Feedback unglaublich relevant ist
- Wie man erfolgreich Feedback gibt
- Wie man gut Feedback annimmt
- Theoretische Grundlagen für gelungenes Feedback
- Praktische Anwendung und Übung von Feedback
- Praxisbeispiele aus der Arbeitswelt



Kursleitung: Clemens Beer ist Wirtschaftspsychologe (M.Sc.) und zertifizierter Moderator & Trainer. Weiterhin ist er ausgebildeter Design Thinking Facilitator, Scrum Master und Product Owner.

Als Head of Culture & Sustainability gestaltet er mit seinem Team die Unternehmenskultur des Tech Solution Providers IAV Group, um sie als nachhaltigen Wettbewerbsvorteil für das Unternehmen zu etablieren.

Termin:

09.06.2022, 17 – 20 Uhr

- ✓ Teilnahmegebühr 20 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet in den Räumen der BSP oder MSB statt

Programmbereich III – Sozialkompetenzen

III 10 Networking – erfolgreich gute Verbindungen knüpfen, auch mit Kopfschmerzen

Fremde Leute ansprechen, sich aufdrängen oder vor lauter Netzwerkerei keine Zeit mehr zu haben ... geht das irgendwie besser? Klar. Darum geht es in diesem Workshop. Wir proben praktische Tricks für besseres Netzwerken – online und in Präsenz. Wir finden den persönlichen Networking-Stil und erweitern diesen. Wir erarbeiten die eigene Networking-Strategie testen Ice-Breaker, üben, wie wir Konversation vertiefen und wie wir in Kontakt bleiben. Außerdem erarbeiten wir uns einen Werkzeugkoffer für alle Fälle, sodass wir auch Netzwerken können, wenn wir mal keine Lust haben oder Kopfschmerzen.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Das eigene Netzwerk aufbauen
- Die eigene Persönlichkeit im Netzwerk aufbauen – offline und online
- Eisbrecher, Vertiefer und andere Konversationsstarter
- Vorbereitet sein: Gesprächsstrategie entwickeln
- Werkzeugkoffer Netzwerken für alle Fälle
- Übungen und Anwendungen



Kursleitung: Mathias Hamann, professioneller Netzwerker für die Berliner Stadtmission in Politik und Zivilgesellschaft, Coach für Führungskräfte und Berufseinsteiger, Trainer für Kommunikation bei der Studienstiftung des deutschen Volkes, Ernst&Young und dem Berufsnetzwerk MentorMe.

Termin:

20.05.2022, 10 – 16 Uhr

- ✓ Teilnahmegebühr 28 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet in den Räumen der BSP oder MSB statt

III 11 Körpersprache und Präsenz [NEU]

Körpersprache und Präsenz Beim Kommunizieren beziehen wir die meisten Informationen über unser Gegenüber nicht nur aus dem tatsächlich Gesagten, sondern aus nonverbalen Kanälen wie Körpersprache oder Stimmführung. Genau diese Signale beeinflussen auch unsere Wirkung auf andere, unsere Präsenz.

Daher ist es heutzutage sowohl im beruflichen wie auch im privaten Kontext von enormer Bedeutung, nonverbale Signale richtig deuten und verstehen zu können und sich seiner eigenen Ausstrahlung bewusst zu werden.

In diesem Seminar soll mit einigen herrschenden Vorurteilen aufgeräumt und die Grundlage für einen sinnvollen Umgang mit Körpersprache und der eigenen Präsenz gelegt werden.

In diesem Kurs werden Ihnen folgende Inhalte vermittelt:

- Bedeutung und Wirkung von nonverbalen Signalen
- Der erste Eindruck - Körpersprache richtig interpretieren und bewusst einsetzen
- Selbstbewusst auftreten und sicher präsentieren
- Sich der eigenen Wirkung bewusstwerden
- Videoanalyse des eigenen Auftretens
- Vorbereitung auf Referate und Präsentationen



Kursleitung: Der Diplom-Psychologe und zertifizierte Verhaltens- und Kommunikationstrainer Vitalij Spak war im Jahr 2009 Mitgründer des Unternehmens ImproViT-Personalentwicklung und ist dort bis heute geschäftsführend tätig. Zudem ist er Dozent für Persönlichkeitspsychologie, lehrt soziale Kompetenzen an verschiedenen Hochschulen und ist Buchautor.

Termin:

01.07.2022, 10 – 16 Uhr

- ✓ Teilnahmegebühr 28 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet in den Räumen der BSP oder MSB statt

Programmbereich III – Sozialkompetenzen

III 12 Schlagfertigkeit für jede Gelegenheit – geschickt und witzig statt aggressiv oder schüchtern

Da provoziert jemand, überschreitet eine Linie und dann? Verstummen wir. Weichen aus. Oder werden zu wütend. Stunden später die Frage: Hätte ich geschickter reagieren können? Welche Strategie wäre besser gewesen?

Wir finden in diesem Workshop eine Antwort. Oder sogar mehrere, denn wir besteigen die sieben Stufen der Schlagfertigkeit. Mit Beispielen und in Übungen werden wir konkret und trainieren, wie wir mal witzig, mal empathisch, mal überraschend oder eben auch deutlich auftreten! Außerdem analysieren wir Kommunikationssituationen und wenden alle Inhalte gleich an. Das wird nicht nur praktisch, sondern auch lustig: Versprochen.

In diesem Kurs werden Ihnen folgende Inhalte vermittelt:

- Die sieben Stufen der Schlagfertigkeit
- Analyse kommunikativer Situationen
- Notfallkoffer Argumentation und Gesprächsmanagement
- Böartige Rhetorik erkennen und entschärfen
- Den eigenen Stil finden: Übungen und Anwendungen



Kursleitung: Mathias Hamann, Coach für Führungskräfte und Berufseinsteiger, Trainer für Kommunikation bei der Studienstiftung des deutschen Volkes, Ernst&Young und dem Berufsnetzwerk MentorMe, Deutscher Vizemeister im Debattieren.

Termin:

13.05.2022, 10 – 16 Uhr

- ✓ Teilnahmegebühr 28 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet in den Räumen der BSP oder MSB statt

III 13 Stressmanagement und Resilienz [VIRTUELL]

Die Bewältigung von Stress und ein adäquater Umgang mit Belastungen stellen in der heutigen Arbeitswelt extrem essentielle Kompetenzen dar. Dieses Seminar soll zu einem besseren Verständnis des Phänomens Stress verhelfen sowie passende Gegenstrategien vermitteln.

Durch wissenschaftlich fundierte Modelle soll klarer werden, welche Faktoren tatsächlich Stress erzeugen und welche nur fälschlicherweise dafür verantwortlich gemacht werden. Durch individuelle Arbeit soll herausgefunden werden, welche Ressourcen in jedem von uns stecken und zur Resilienz beitragen. Und durch praktische Übungen sollen verschiedene Stressbewältigungsstrategien ausgetestet und erlernt werden.

Das Ziel des Trainings ist es, bewusster mit Stress umzugehen, passende Gegenstrategien für verschiedenste Situationen im „Handwerkskoffer“ zu haben und letztendlich natürlich auch präventiv einem drohenden Burnout samt langer Krankenzzeit entgegen zu wirken.

In diesem Kurs werden Ihnen folgende Inhalte vermittelt:

- Guter Stress, böser Stress
- Kognitive Strategien zur Stressvermeidung
- Burnout-Entstehung & Burnout-Prävention
- Einstieg in Entspannungstechniken
- Meine Tankstellen - Entwicklung von Resilienz



Kursleitung: Der Diplom-Psychologe und zertifizierte Verhaltens- und Kommunikationstrainer Vitalij Spak war im Jahr 2009 Mitgründer des Unternehmens ImproViT-Personalentwicklung und ist dort bis heute geschäftsführend tätig. Zudem ist er Dozent für Persönlichkeitspsychologie, lehrt soziale Kompetenzen an verschiedenen Hochschulen und ist Buchautor.

Termin:

30.04.2022, 10 – 16 Uhr

- ✓ Teilnahmegebühr 28 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet in den Räumen der BSP oder MSB statt

Programmbereich III – Sozialkompetenzen

III 14 Von wegen nur für Kinder – Mit Lego in Business, Beratung und Therapie professionell arbeiten [NEU]

Techkonzerne, Beraterinnen und Therapeuten nutzen es: Mit Lego-Steinen und -Figuren werden Ideen spielerisch erarbeitet, Probleme analysiert und gelöst. So werden Businessmodelle greifbar und verbessert oder in der Therapie Probleme dargestellt und Patientinnen oder Klienten aufgebaut.

In diesem Workshop probieren wir ganz praktisch, warum und wie das gelingt. Wir lernen Konzepte kennen, probieren sie sofort aus und wenden sie auf konkrete Beispiele an. Am Ende wissen alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wie sie Lego-Steine nutzen können: In der Beratung, beim Start-Up oder der Therapie. Und ja: Wir arbeiten wirklich mit Lego-Steinen.

In diesem Workshop werden Ihnen folgende Inhalte vermittelt:

- Spielerisch und zielgerichtet Brainstorming mit Lego
- wie die Arbeit mit Lego-Steinen Denken, Kreativität und Verständnis fördert
- wie damit Prozesse und Geschäftsmodelle verbessert werden
- wie das Konzept in Therapie funktioniert
- Von der Idee zum Prototypen: Einfach ausprobieren



Kursleitung: Mathias Hamann unterstützt seit Jahren verschiedene Teams auf ihrem Weg von der Idee zur Umsetzung; als Coach begleitet er unterschiedliche Klientinnen und Klienten auf ihrem neuen Weg, als Trainer arbeitet er unter anderem für das Auswärtige Amt, die Oper Leipzig, das Deutsche Rote Kreuz.

Termin:

21.05.2022, 10 – 16 Uhr

- ✓ Teilnahmegebühr 28 €
- ✓ Anmeldung über TrailNex
- ✓ Die Veranstaltung findet in den Räumen der BSP oder MSB statt

III 15 Kreativ- und Innovationsmethoden – wie ich für jedes Problem eine Lösungsidee finde [NEU]

Egal welche Branche, egal welcher Arbeitgeber, selbst im Privatleben: Jeder Tag besteht letztendlich aus der Lösung von Problemen. Um im Wettbewerb zu bestehen, aufzufallen und erfolgreich zu sein reicht häufig nicht die 0815-Lösung – es braucht neue, kreative und innovative Ideen. Egal ob Innovationchefin in einem Tech-Unternehmen oder Praktikant im HR: Kreativmethoden zur Ideenfindung für existierende Probleme sind unabdingbare Werkzeuge zum Erfolg, die wir täglich einsetzen können. »Think outside the box«, »über den Tellerrand hinausschauen«, »den Horizont erweitern« – das sind alles Redewendungen, die man immer wieder hört. Aber wie geht das eigentlich?

In diesem Workshop lernen wir eine Reihe von ganz konkreten und spannenden Methoden, um die Kreativität in unserem Gehirn zu aktivieren, eine Vielzahl an Ideen zu generieren und diese gekonnt weiterzuentwickeln.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Ein gutes Problem ist eine halbe Lösung – wie ich Probleme gut formuliere
- Kreativitätsmethoden – wie ich Kreativität anrege und fördere
- Ideation – wie ich Ideen generiere und weiterentwickle
- Grundlagen für Innovation
- Einblicke ins Design Thinking
- Werkzeugkasten: Vom Problem zur Lösungsideen



Kursleitung: Clemens Beer ist Wirtschaftspsychologe (M.Sc.) und zertifizierter Moderator & Trainer. Weiterhin ist er ausgebildeter Design Thinking Facilitator, Scrum Master und Product Owner.

Als Head of Culture & Sustainability gestaltet er mit seinem Team die Unternehmenskultur des Tech Solution Providers IAV Group, um sie als nachhaltigen Wettbewerbsvorteil für das Unternehmen zu etablieren.

Termin:

10.06.2022, 10 – 16 Uhr

- ✓ Teilnahmegebühr 35 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet in den Räumen der BSP oder MSB statt

Programmbereich III – Sozialkompetenzen

III 16 Prokrastination

Prokrastination ist das Aufschieben wichtiger Aufgaben. Wir wollen darüber sprechen, warum wir diese Aufgaben aufschieben, ob es ein Studierendensyndrom ist und was man dagegen tun kann.

Im Rahmen dieser Veranstaltung gibt es einen Austausch persönlicher Erfahrungen sowie hilfreiche Tipps und Tricks, wie man die Aufschieberitis bezwingen kann.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Definition von Prokrastination
- Gründe, warum wir Aufgaben aufschieben
- Gründe, warum wir doch anfangen sollten
- Tipps und Tricks gegen Prokrastination



Kursleitung: Falko Krause, Leitung Bibliothek

Termin:

10.05.2022 oder 21.06.2022, jeweils 13 – 14.30 Uhr
(Es handelt sich um Einzeltermine)

- ✓ Die Veranstaltung ist kostenlos
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet in den Räumen der BSP oder MSB statt

III 17 Intro ins Selbstmanagement – stressfrei und dabei produktiv, aber wie?

Jeder von uns kennt es: Wir sehen uns einer Flut an Aufgaben gegenüber und schieben unsere To Do's hin und her. Welche der Aufgaben hat Priorität und wo genau sollten wir anfangen? Diese Gedanken führen häufig dazu, dass die Produktivität sinkt und wir uns Stress aussetzen oder im Worst Case gar nicht erst beginnen. Wollen Sie Ihr Chaos im Kopf und auf dem Schreibtisch reduzieren? Sich Ihren Zielen nähern, anstatt sich zu entfernen?

Dieses Intro verschafft Ihnen einen ersten Überblick, wie durch Selbstorganisation innere Klarheit und Entlastung gefunden werden kann. Dies wird in Anlehnung an die »Getting Things Done« Methode interaktiv erarbeitet.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Lernen Sie 5 Schritte für ein besseres Selbstmanagement kennen
- Erfahren Sie mehr über Stressreduktion bei gleichzeitiger Produktivitätssteigerung
- Integrieren Sie Routinen in Ihren Alltag
- Erkennen von Hindernissen und ins Handeln kommen



Kursleitung: Laura Foddis. Aus der Geschäftsführung des eigenen Familienunternehmens hin zum selbstorganisierten Arbeiten im Purpose Unternehmen. Als ausgebildete ganzheitlich systemische Coachin (anerkannte Ausbildung nach ICF, DBVC) und Befürworterin der Positiven Psychologie, als Gründerin mit Erfahrungswerten im Project Lead bis hin zum Team- und Aufbau unterstützt Laura Einzelpersonen und Teams dabei, fokussiert und nachhaltig Veränderungsprozesse anzustoßen.

Termin:

16.06.2022, 10 – 15 Uhr

- ✓ Teilnahmegebühr 25 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet in den Räumen der BSP oder MSB statt

Programmbereich IV

Body and Mindfulness

Programmbereich IV – Body and Mindfulness

IV 1 Selbstverteidigung für Frauen [NEU]

In diesem Kurs geht es zum einen darum effektive, körperliche Selbstverteidigungstechniken für Angriffssituationen zu erlernen, aber auch darum im Alltag und im Beruf mehr Raum einzunehmen, eine klare Körpersprache zu entwickeln und das eigene Anliegen gerade in unangenehmen Situationen eindeutig zu vermitteln.

Themen, die behandelt werden:

- Wie erreiche ich in Stresssituationen eine starke, klare Kommunikation und Körpersprache?
- Wie erkenne ich potentiell gefährlichen Situationen und woher weiß ich welche Strategie die Beste ist?
- Wann darf ich mich wie wehren?
- Wie wehre ich mich, wenn meine körperliche Grenze überschritten wird; ich verbal belästigt oder diskriminiert werde; unerwünschte Berührungen stattfinden oder ich mit einem gewalttätigen Angreifer zu tun habe?
- Was weiß die Forschung über Selbstverteidigung?
- Wie unterstütze ich andere?
- Wie deeskaliere ich aggressive Situationen in der Öffentlichkeit?
- Wie verteidige ich mich gegen Angriffe von vorn oder hinten?
- Welche individuellen Strategien erhöhen meine Sicherheit?
- Wie überwinde ich die „Schockstarre“
- Wie setze ich meine Stimme ein?

Da Selbstverteidigung in jeder Situation funktionieren muss, sind keine sportlichen oder körperlichen Voraussetzungen nötig.



Kursleitung: Claudia Gaca, 4. DAN Taekwondo, ausgebildete Selbstverteidigungslehrerin seit 1992, Basisgymnastiklehrerin, Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kinesiologin, Ingenieurin, Gründerin von ChoHwa - Kampfkunst, Selbstverteidigung und Basisgymnastik für Frauen und Mädchen seit 2003 in Berlin www.chohwa.de

Termin:

07.05.2022, 10 – 15 Uhr

- ✓ Teilnahmegebühr 45 €
- ✓ Anmeldung über TrailNex
- ✓ Die Veranstaltung findet in den Räumen der BSP oder MSB statt

Programmbereich IV – Body and Mindfulness

IV 2 MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction [VIRTUELL]

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn bezeichnet ein weltweit standardisiertes Acht-Wochen-Trainingsprogramm zur Förderung von Achtsamkeit. Grundlage bilden traditionelle Weisheiten, moderne neurowissenschaftliche Erkenntnisse und Elemente der Psychologie. Mit mehr als 4.000 veröffentlichten Wirksamkeitsstudien ist MBSR das weltweit wissenschaftlich am besten untersuchte Achtsamkeitstraining.

Dieser Kurs richtet sich an Studierende, die ihr Stresslevel in Studium, Alltag, Beruf und Beziehung reduzieren und ihr Selbstbewusstsein nachhaltig steigern möchten.

Kursinhalte

- Übungen und Methoden zur Schulung der eigenen Achtsamkeitsfähigkeit
- Achtsame Körperwahrnehmung
- Sitzmeditation
- Übungen zur Anwendung von Achtsamkeit im Alltag
- Achtsame Kommunikation
- Kurze Impulsvorträge, u. a. zu Stressauslösern und Stressreaktionen
- Alle Teilnehmenden erhalten ein Kurshandbuch

Nutzen und Wirkung

- Reduktion des eigenen Stresslevels
- Bewusstwerden eigener Stressmuster
- Veränderter Umgang mit Aufregung, Angst und Überforderung in Prüfungssituationen
- Veränderter Umgang mit Leistungsdruck
- Erlernen von Selbstfürsorge-/Selbstregulations-Strategien
- Produktiveres Lernen; weniger Überforderungszustände
- Verbesserte Konzentration und größere Wachheit
- »Moment-to-Moment-Awareness«
- Bewusstere Selbstwahrnehmung
- Besser schlafen können

Zielgruppe

Studierende jeden Semesters mit Interesse an Achtsamkeit, Meditation und Stressbewältigung



Kursleitung: Yves Steininger, wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Charité Universitätsmedizin Berlin –Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, zertifizierter MBSR-Lehrer, Mitglied im MBSR-MBCT Verband Deutschland (erfahrener Lehrer), Absolvent der Masterstudiengänge »Klinische Psychologie und Psychotherapie« und »Sportpsychologie « an der MSH Medical School Hamburg, Leiter der Academy for Coaching and Sportstainment (ACS) und von peakperformance-under-pressure.com.

MBSR-Kurse bei Yves Steininger werden von ALLEN gesetzlichen und privaten Krankenkassen als Präventionsmaßnahme garantiert mit mindestens 75€ bezuschusst. Die Erstattung erfolgt durch Einreichung des Teilnahmezertifikats nach Kursende.

Termine:

12.05. / 19.05. / 26.05. / 02.06. / 09.06. / 16.06. / 23.06. / 30.06.2022,
jeweils von 18 – 20.15 Uhr

Achtsamkeitsvormittag am 18.06.2022 von 10 – 13 Uhr (freiwillig)
(Es müssen alle Termine besucht werden)

- ✓ Teilnahmegebühr 195 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet virtuell statt

Programmbereich IV – Body and Mindfulness

IV 3 Gesunde Ernährung [NEU]

Nirgends sonst gibt es so viele Mythen und Ansichten wie beim Thema Ernährung. Aber gibt es überhaupt die EINE richtige und gesunde Ernährung für alle Menschen? Worauf ist bei einer gesunden und bewussten Ernährung zu achten und wie beeinflussen unsere Ernährung und unser Lebensstil unsere Leistung? Was braucht es, um langfristig gesund, vital und fit durch das Leben zu gehen? Wie kriegt man Studium/Karriere und eine ausgewogene gesunde Ernährung unter einen Hut, ohne stundenlang in der Küche zu stehen und ein halbes Vermögen zu investieren? Wie wirkt sich Stress auf unsere Ernährung und Gesundheit aus? Worauf ist bei der Wahl der Nahrungsmittel zu achten und versorgen uns unsere Lebensmittel heutzutage überhaupt noch mit allen wichtigen Nährstoffen?

Diesen Fragen und mehr gehen wir in diesem Workshop auf den Grund. Neben theoretischen Sequenzen gibt es praktische Beispiele & Tipps sowie Raum für Diskussionen und Fragen. Gemeinsam erarbeiten wir alltagstaugliche Lösungen für gängige Herausforderungen im Arbeitsalltag.

In diesem Workshop werden Ihnen folgende Inhalte vermittelt:

- Was versteht man unter einer gesunden Ernährung?
- Welche Nährstoffe benötigen wir, um leistungsfähig und gesund zu bleiben?
- Wie schaffe ich es mich auch im stressigen Arbeitsalltag gesund und vollwertig zu ernähren?
- Welcher Stress-Ess-Typ bin ich und wie gehe ich am besten damit um?
- Praktische Beispiele & Übungen



Kursleitung: Kerstin Obermoser arbeitet als ganzheitlicher Ernährungscoach. Sie ist davon überzeugt, dass viele Problematiken in der Ernährung nicht nur mit Essen, erlerntem Essverhalten und der Lebensmittelwahl zusammenhängen, sondern auch viel mit Glaubenssätzen sowie der Schnelligkeit und der Anforderung unseres heutigen Arbeitsalltages zu tun haben. Deshalb hat sie neben der Ausbildung zum Ernährungscoach eine Weiterbildung zum systemischen Coach und Burnout-Coach absolviert.

Termin:

17.05.2022, 17 – 20 Uhr

- ✓ Teilnahmegebühr 20 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet in den Räumen der BSP oder MSB statt

Programmbereich V

Von Studierenden für Studierende



Programmbereich V – Von Studierenden für Studierende

V 1 Chor

Du singst gerne oder machst in deiner Freizeit gerne Musik? Du möchtest Kommilitonen aus anderen Jahrgängen kennenlernen und hast Freude an Aktionen in großer, fröhlicher Gemeinschaft?

Dann bist du bei uns genau richtig. Mach mit im neu gegründeten Universitätschor der HMU, MSB und BSP.

Was dich erwartet:

- abendliche Chorproben
- ein Abschlusskonzert am Ende des Semesters
- neue Kontakte und natürlich viel Spaß

Die Termine werden zu Beginn des Semesters bekanntgegeben.

- ✓ Teilnahmegebühr 25 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet in den Räumen der BSP oder MSB statt



Chorleitung: Carsten Albrecht ist als Chor- und Orchesterleiter, Kirchenmusiker und Musikpädagoge vorwiegend in Berlin aktiv, und seit seinem Studium an der Universität der Künste Berlin, der Musikakademie der Stadt Kassel und der Hochschule für Musik Hanns Eisler Berlin arbeitet er an Theatern und in der freien Szene, Kirchengemeinden, Schulen und Hochschulen. Sein musikalisches Repertoire umfasst viele Stile vergangener Jahrhunderte und der Moderne. Von 2009 bis 2019 war er Berliner Landeschorleiter, seit 2013 ist er Titularorganist am Museum Nikolaikirche in Berlins Mitte und seit 2016 Dozent im musikalischen und musikpädagogischen Bereich am Wichern-Kolleg Berlin, der Evangelischen Hochschule Berlin und an der TU Braunschweig. 2020 wurde er mit der Geschwister-Mendelssohn-Medaille des Chorverbands Berlin für seine »herausragende Chorarbeit« ausgezeichnet.

V 2 Debating Society – Use your Voice

Dir reichen Schlagzeilen alleine nicht aus und du setzt dich gerne intensiv mit gesellschafts-politisch relevanten Themen auseinander? Du möchtest lernen, wie man mit rhetorischen Kniffen seinen eigenen Standpunkt glaubhaft und überzeugend vertritt? Du hast Spaß am Diskutieren und eine Wettkampfsituation gibt dir den nötigen Kick?

Dann bist du bei der Veranstaltungsreihe »Debating Society« genau richtig.

Was dich erwartet:

- erhalte die Möglichkeit, gemeinsam Veranstaltungen renommierter Debattierclubs zu besuchen,
- bekomme im ersten Teil jeder Veranstaltung Expertenwissen zu unterschiedlichen Rhetorik-Schwerpunkten vermittelt
- und habe anschließend die Möglichkeit, im Rahmen einer Debatte das Gelernte direkt umzusetzen oder eine spannende Debatte als Zuschauer zu verfolgen.
- Die Themen werden drei Tage vor der jeweiligen Veranstaltung bekannt gegeben, damit sich die Teilnehmer bereits im Vorfeld inhaltlich vorbereiten können.



Euer Team »Debating Society«

Niklas Dreier (Bachelor Psychologie)

Jennifer Fredrich (Bachelor Wirtschaftspsychologie)

Karolina Luisa Mader (Master Wirtschaftspsychologie)

Die Termine werden zu Beginn des Semesters bekanntgegeben.

- ✓ Die Veranstaltung ist kostenlos
- ✓ Anmeldung über TrailNex
- ✓ Die Veranstaltung findet in den Räumen der BSP oder MSB statt

Programmbereich VI

Sprachen



Programmbereich VI – Sprachen

VI 1 Spanisch Grundkurs [VIRTUELL]

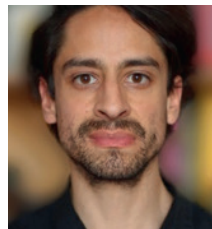
Der Kurs ist für Anfänger bzw. Anfänger mit Vorkenntnissen konzipiert, die sich für einen kurzen Aufenthalt in einem Spanisch sprechenden Land interessieren. Das Hauptziel ist es, sich sowohl auf Spanisch verständlich zu machen, als auch einfache Anweisungen und Sätze auf Spanisch zu verstehen, etwa in dem Kontext eines Urlaubs oder informellen Treffen.

Laut SIL International (ehem. Summer Institute of Linguistik) ist Spanisch die viert-meistgesprochene Sprache weltweit, mit ca. 463 Mio. Muttersprachler und 75 Mio. Zweitsprachlern. Das macht knapp 7% der Weltbevölkerung.

Die Themen des Kurses berühren auf einen typischen Alltag. Es wird daher besondere Acht auf die Sprach- und Hörkompetenzen gelegt, ohne das Lesen oder Schreiben zu vernachlässigen. Der Kurs verwendet dazu aktuelle Quellen und interaktive Methoden.

Nach diesem Kurs können Sie:

- sich begrüßen
- sich vorstellen
- Zahlen und Beträge
- einfache Anweisungen befolgen oder geben (etwa eine Wegbeschreibung)
- etwas vorschlagen oder ablehnen



Kursleitung: Esteban Castro Ramos, Muttersprachler und freier Dozent an der BSP Berlin.

Termine:

25.04. / 02.05. / 09.05. / 16.05. / 23.05. / 30.05. / 13.06. / 20.06. /
27.06. / 04.07.2022, jeweils von 18 – 19.30 Uhr

(Es müssen alle Termine besucht werden)

- ✓ Teilnahmegebühr 45 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet virtuell statt

Programmbereich VI – Sprachen

VI 2 Business Englisch [VIRTUELL]

The course is designed as a refresher course to improve communication skills in professional contexts.

Focus would be on vocabulary, revision of grammar structures and the spoken language in social and business interactions. Mediums such as role plays and presentations with authentic materials will ensure a high degree of verbal exchange.

Participants are expected to have already attained the B2 CEFR language level.



Kursleitung: Nisha Becker, Dozentin der BSP.

Termine:

26.04. / 10.05. / 24.05. / 07.06. / 21.06.2022, jeweils von 17 – 20 Uhr
(Es müssen alle Termine besucht werden)

- ✓ Teilnahmegebühr 45 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet virtuell statt



Programmbereich IV – Sprachen

IV 3 Mandarin Grundkurs [VIRTUELL]

Dieser Mandarin-Workshop ist für Anfänger konzipiert, die sich für die Chinesische Kultur interessieren und gern die Grundlagen der Chinesischen Sprache erlernen möchten, um sie im Alltag anwenden zu können. Das primäre Kursziel ist einfache Gespräche auf Chinesisch zu führen und Aspekte der chinesischen Kultur kennen zu lernen. Weitere Kursinhalte sind die Anwendung der Grammatikgrundlagen, das Lesen und Schreiben von Schriftzeichen sowie die Nutzung der phonetischen „Pinyin“-Umschrift. Die Kursteilnehmer können diese Fähigkeiten in kommunikativen, spielerischen Aktivitäten erlernen. Der Großteil der Übungen beschäftigt sich mit dem Sprechen und Hören, aber auch das Lesen und Schreiben wird nicht zu kurz kommen.

In diesem Kurs werden Ihnen folgende Inhalte vermittelt:

- sich begrüßen
- sich Vorstellen (Alter, Familie, Arbeit, und Nationalität)
- Aktivitäten vorschlagen und ablehnen
- Zahlen
- erste chinesische Schriftzeichen

IV 4 Mandarin Fortgeschrittenen Kurs [VIRTUELL]

Dieser Mandarin-Workshop richtet sich an Studierende, die den Mandarin Grundkurs abgeschlossen haben, oder bereits vergleichbare Vorkenntnisse haben (ca. 15 Stunden Lernerfahrung) und ihr Wissen über die chinesische Sprache und Kultur vertiefen möchten. Ziel des Kurses ist es Gespräche über alltägliche Themen auf Mandarin führen zu können.

In diesem Kurs werden Ihnen folgende Inhalte vermittelt:

- Berufe
- Uhrzeit und Zeitformen (Vergangenheits- und Zukunftsform)
- Beschreibung von Orten
- Telefonieren
- Einkaufen in verschiedenen Geschäften



Kursleitung: Pei-Ru Lin ist eine Chinesisch (Mandarin) Muttersprachlerin aus der Republik China (Taiwan). Sie ist offiziell qualifiziert Mandarin/ Chinesisch als Zweit-/Fremdsprache zu unterrichten. 2012 hat sie den Master für angewandte Linguistik und Pädagogik in der Republik China (Taiwan) abgeschlossen. 2013 hat sie zudem in London eine Lehrerausbildung für Chinesisch absolviert. Seit 2016 lebt sie in Deutschland und lehrt an der Chinesischen Schule in Berlin und leitet seit Wintersemester 2020 Mandarin Kurse an der BSP/MSB.

Termine Grundkurs:

11.05. / 18.05. / 25.05. / 01.06. / 08.06. / 15.06. / 22.06.2022,
jeweils von 17 – 18.30 Uhr

(Es müssen alle Termine besucht werden)

- ✓ Teilnahmegebühr 45 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet virtuell statt

Termine Fortgeschrittenen Kurs:

11.05. / 18.05. / 25.05. / 01.06. / 08.06. / 15.06. / 22.06.2022,
jeweils von 15 – 16.30 Uhr

(Es müssen alle Termine besucht werden)

- ✓ Teilnahmegebühr 45 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet virtuell statt

The Digital Evolution

Programmbereich VII Vorträge



Programmbereich VII – Vorträge

VII 1 Auf den Bauch hören oder den Kopf einschalten – wie wir besser entscheiden [VIRTUELL]

Du musst nur auf deinen Bauch hören! Boah, warum hast du nicht den Kopf eingeschaltet?! Wie wir uns entscheiden sollen, ist manchmal echt schwer.

Vielen Entscheidungen scheinen echt schwer, dabei entscheiden wir oft ganz einfach – 20000 Entscheidungen treffen wir am Tag und trotzdem gibt es viele, die wir vor uns herschieben, aufschieben oder uns im Gegenteil im Nachhinein ärgern, warum wir uns so vorschnell entschieden haben.

In diesem Vortrag mit kleinem Workshop geht es darum, wie wir besser entscheiden. Dazu gehört auch, wann wir auf den Bauch und wann wir auf den Kopf und wann wir auf unsere Freundinnen und Freunde hören sollten – und wann auf uns.

Inhalt:

- Wie wir uns dabei behindern, langfristig gute Entscheidungen zu treffen
- Wie Bauch und Kopf bei Entscheidungen besser zusammenspielen
- Wie wir Risiko und Verlust bewerten
- Wie Gedanken wandern dabei hilft, besser zu entscheiden



Referent: Mathias Hamann hat Teams von 120 Menschen geführt, mehrere Pilotprojekte mit Millionenbudget erfolgreich aufgebaut und musste dabei immer wieder schwierige Entscheidungen treffen. Als Coach begleitet er unterschiedliche Klientinnen und Klienten auf ihrem neuen Weg, als Konsument hat er aber auch schon oft das falsche gekauft oder vom richtigen zu viel.

Termin:

20.04.2022, 17 – 18.30 Uhr

- ✓ Teilnahme ist kostenlos
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet virtuell statt



VII 2 Salon Karrierewege

In unserem Format Salon Karrierewege werden interessante Karrieren aufgezeigt. Alumni, Professionals, Coaches, Berater & Gründer sowie weitere spannende Persönlichkeiten werden von Studierenden der BSP vor Publikum interviewt und stehen so Rede und Antwort zu ihrem Werdegang und ihrem Blick auf die Arbeitswelt von heute.

Neue Salon Abende
und Themen werden
während des Semesters
bekannt gegeben.

A photograph of a man with a beard, wearing a dark shirt, sitting on a stage and speaking into a microphone. He is gesturing with his hands. In the foreground, the backs of several audience members' heads are visible, including a person in a red top. The background features a brick wall and a large screen.

Die Termine für die Alumni Talks werden während des Semesters bekannt gegeben.

VII 3 Alumni Talk

Wir starten das neue Format Alumni Talk. Das Format lädt Alumni ein zu einem Talk mit Studierenden ein. Studierende haben die Möglichkeit direkt Alumni kennen zu lernen und Fragen zu stellen und natürlich zu Netzwerken.



Teilnahme- und Geschäftsbedingungen

Die BSP haftet nicht für die inhaltliche Richtigkeit und Anwendbarkeit der von den Referierenden vermittelten Lehrinhalte.

Sollten Career Center Kurse durch Krankheit der Kursleitung, durch Unterbelegung oder durch andere, nicht von der BSP zu vertretende Gründe kurzfristig abgesagt werden müssen, entsteht den angemeldeten Studierenden nur ein Anspruch auf Rückerstattung bereits gezahlter Kursgebühren. Weitergehende Schadensersatzansprüche sind auch dann ausgeschlossen, wenn den angemeldeten Personen bereits weitere Kosten, z.B. Buchung einer Unterkunft, Anreise o. ä. entstanden sind.

Gender-Hinweis: Status- und Funktionsbezeichnungen gelten in diesem Dokument für alle Geschlechter.

Ihre Ansprechpartnerin bei Fragen rund um das Programm:

Britt Bolduan
Career Center BSP Business & Law School

BSP Business & Law School
Hochschule für Management und Recht
Siemens Villa
Calandrellistraße 1-9
12247 Berlin
Telefon: 030 766 837 5 - 160
www.businessschool-berlin.de
britt.bolduan@businessschool-berlin.de



Business & Law School
Hochschule für Management und Recht