



KURSPROGRAMM

WINTERSEMESTER 2022/23

businessschool-berlin.de

Liebe Studierende,

das Career Center möchte Sie herzlich zum Wintersemester 2022/23 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 denken Karriere, Beruf und Berufung ganzheitlich. Dies spiegelt sich auch in den acht Programmbereichen unseres Workshop Programms wieder.

- I Sozialkompetenzen
- II Body and Mindfulness
- III Methodenkompetenzen
- IV Career Service: Beratung und Coaching
- V Sprachen
- VI Von Studierenden für Studierende
- VII Vorträge und Gesprächsformate

Ausgeprägte Sozialkompetenzen sind aus keiner Stellenausschreibung mehr wegzudenken. Grundlage für diese ist auch ein bewusster und gesunder Umgang mit den eigenen Ressourcen. Ihre persönliche Weiterentwicklung – von Schlagfertigkeit bis Stressreduktion – steht daher in den Bereichen Sozialkompetenzen sowie Body and Mindfulness im Fokus.

Der Programmbereich III bietet Ihnen ein breites Angebot zur Verbesserung und Erweiterung Ihres Methodenrepertoires für Studium und Praxis.

In Programmbereich IV finden Sie vor allem unser individuelles Beratungs- und Coachingangebot rund um Ihre berufliche Zukunft. Zusätzlich beinhaltet das Workshop Angebot des Career Centers Sprachkurse, studentische Initiativen, 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.



Britt Bolduan und Luisa Meyer
Career Center BSP Business & Law School
careercenter@businessschool-berlin.de

Tel.: 030 - 7668375 -160 / -663

Mobil: 0170 - 718 57 51

Anmelde- und Zahlungsmodalitäten – FAQ

Wie bekomme ich einen Platz im Workshop?

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.

Wie kann ich mich für einen Kurs anmelden?

1. Sie melden sich online über TraiNex (auf der Startseite im Bereich »Anmeldungen«) für den gewünschten Workshop oder die gewünschten Workshops an. Die Anmeldungen sind vom 26.09.22 bis 14.10.22 für Sie geöffnet.
2. Ab dem 17.10.22 erhalten Sie eine Bestätigungsmail mit einer Zahlungsaufforderung für kostenpflichtige Workshops. Für kostenlose Workshops erhalten Sie ebenfalls eine Bestätigungsmail.
3. Sie bezahlen die Kursgebühr (umgehend) und erhalten weitere Informationen zu Ihren gebuchten Workshops.

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

Wie kann ich mich von einem Workshop abmelden?

Von einem gebuchten Workshop können Sie sich ausschließlich per E-Mail via careercenter@businessschool-berlin.de abmelden.

Unabhängig vom Grund der Absage haben Sie Anspruch auf Rückerstattung der Teilnahmegebühr von

- 100%, wenn Sie früher als 4 Wochen vor Start des Workshops absagen
- 50%, wenn Sie zwischen 2 und 4 Wochen vor Start des Workshops absagen
- 30%, wenn Sie zwischen 1 und 2 Wochen vor Start des Workshops absagen

Bei noch kurzfristigerer Absage wird die volle Workshopgebühr fällig. Bei mehrteiligen Workshops ist die Absage einzelner Kursteile nicht möglich. Bei Nichtteilnahme an einzelnen Kursen wird die gesamte Kursgebühr fällig.

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

Gibt es eine Warteliste?

Sollte(n) der/die gewünschte(n) Workshop(s) / Vorträge 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 Nennung des Workshoptitels, für den Sie vorgemerkt werden möchten.

Bekomme ich eine Teilnahmebescheinigung?

Für einige Workshops werden Teilnahmebescheinigungen erstellt. Bitte beachten Sie, dass Sie bei mehrteiligen Workshops mindestens 70% der Termine besucht haben müssen, um eine Teilnahmebescheinigung zu erhalten. Die Teilnahmebescheinigungen erhalten Sie jeweils zum Ende des Semesters.

Bitte beachten Sie die Teilnahme- und Geschäftsbedingungen der BSP. Diese finden Sie auf Seite 59 in diesem Dokument.

Programmbereiche der BSP

Programmbereich I – Sozialkompetenzen

I 1	Selbstmanagement in 5 Schritten [VIRTUELL]	07
I 2	Feedback – Wie man gutes Feedback gibt und annimmt	08
I 3	Netzwerken – das eigene Netzwerk erweitern	09
I 4	Erfolgsfaktor Persönlichkeit – Eine Persönlichkeitsanalyse	10
I 5	Self Leadership – Wie man sich selbst gesund führt [VIRTUELL NEU]	11
I 6	Besser kommunizieren mit gewaltfreier Kommunikation [VIRTUELL NEU]	12
I 7	Was Identitätsfindung mit Lebensqualität und Karriere zu tun hat [VIRTUELL NEU]	13
I 8	Agile Methoden (Scrum, Kanban, Design Thinking)	14
I 9	Körpersprache und Präsenz	15
I 10	Rhetorik	16
I 11	Verhandeln – Praxis für Beruf und Alltag	17
I 12	Wie gesund es ist, bewusst NEIN zu sagen [VIRTUELL NEU]	18
I 13	Stressmanagement und Resilienz	19
I 14	Schlagfertigkeit – geschickt und witzig, statt aggressiv oder schüchtern	20
I 15	Gehaltsverhandlung für Frauen [VIRTUELL NEU]	21
I 16	Herausforderung Führung – Tipps für die erste Führungsfunktion [NEU]	22
I 17	Visualisieren in Präsentationen und Vorträgen einfach gemacht [NEU]	23

Seite

Programmbereich II – Body and Mindfulness

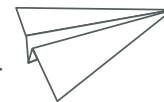
II 1	Selbstliebe – Selbstliebe kann man lernen [VIRTUELL NEU]	24
II 2	MBSR – Stressreduktion und Stressprävention durch Achtsamkeit [VIRTUELL]	26
II 3	Selbstverteidigung für Frauen	28
II 4	Gesunde Ernährung [VIRTUELL]	29

Programmbereich III – Methodenkompetenzen

III 1	Word Press – Webseitengestaltung [VIRTUELL NEU]	31
III 2	Einführung in die Analyse qualitativer Daten mit MAXQDA [VIRTUELL NEU]	32
III 3	SPSS Anfänger [VIRTUELL]	33
III 4	SPSS Mittleres Niveau I [VIRTUELL]	33
III 5	SPSS Mittleres Niveau II [VIRTUELL]	33
III 6	Excel für Beginner [VIRTUELL]	34
III 7	Excel für Fortgeschrittene [VIRTUELL]	34
III 8	Literaturrecherche & Orientierung in der (virtuellen) Bibliothek [NEU]	35
III 9	Bachelorarbeit – Wie fange ich an? [NEU]	35
III 10	Einkommenssteuer – Was gibt es für Studierende zu beachten? [VIRTUELL]	36

Seite

	Seite		Seite
Programmbereich IV – Career Center	37	Programmbereich VII – Vorträge und Gesprächsformate	50
IV 1 Wie finde ich meine Berufung? Auf der Suche nach meiner beruflichen Zukunft [VIRTUELL NEU]	38	VII 1 Gewaltfreie Kommunikation und empathisch argumentieren – Wie geht das? [VIRTUELL]	51
IV 2 Internationales Bewerbungstraining – Perfekter CV & Cover Letter für internationale Bewerbungen [VIRTUELL]	39	VII 2 Netiquette – Wie geht wertschätzender Umgang im Netz? [VIRTUELL]	52
IV 3 Lebenslauf Workshop	40	VII 3 Einführung in die Grundlagen des Arbeitsrechts [VIRTUELL]	53
IV 4 Persönliches Karrierecoaching	40	VII 4 Prokrastination [VIRTUELL]	54
IV 5 Personal Coaching (Einzelcoaching) [NEU]	41	VII 5 Der Bewerbungsprozess [VIRTUELL]	55
IV 6 Individuelle Bewerbungsberatung	41	VII 6 Salon Karrierewege	56
IV 7 Individuelle Orientierungsberatung	41	VII 7 Alumni Talk [VIRTUELL]	57
Programmbereich V – Sprachen	42	Teilnahme- & Geschäftsbedingungen	59
V 1 Französisch Grundkurs [VIRTUELL NEU]	43		
V 2 Mandarin Grundkurs [VIRTUELL]	44		
V 3 Mandarin Fortgeschrittenkurs [VIRTUELL]	44		
Programmbereich VI – Von Studierenden für Studierende	46		
VI 1 Chor	47		
VI 2 Debattierclub	48		
VI 3 Lern- und Studienmentoring [VIRTUELL NEU]	49		



JETZT ONLINE ANMELDEN
Anmeldeschluss für alle Kurse ist der **14.10.2022**



Programmbereich I **Sozialkompetenzen**

I 1 Selbstmanagement in 5 Schritten [VIRTUELL]

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 Selbstmanagement innere Klarheit und Entlastung gefunden werden kann. Dies wird methodisch 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 Abteilungsaufbau unterstützt Laura Einzelpersonen und Teams dabei, fokussiert und nachhaltig Veränderungsprozesse anzustoßen..

Termin:

09.12.2022, 10 – 15 Uhr

- ✓ Teilnahmegebühr 30 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet virtuell statt

Programmbereich I – Sozialkompetenzen

I 2 Feedback – Wie man gutes Feedback gibt annimmt

Feedback gilt für viele Organisationsexperten als die vielleicht wichtigste Stell-schraube 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. Auch jede private Beziehung wird erfolgreicher sein, wenn man sich gut Feedback gibt.

In diesem Workshop lernen wir die Grundlagen von Feedback, sowohl als Feedbackgebende, als auch als Feedbacknehmende. 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. Derzeit studiert er an der Stanford Graduate School of Business im LEAD Certificate for Corporate Innovation – um noch besser zu lernen, wie Organisationen heute aufgestellt werden müssen, um morgen zukunftsfähig zu sein.

Termin:

18.11.2022, 17 – 20 Uhr

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

I 3 Netzwerken – das eigene Netzwerk erweitern

Netzwerken das kann man nicht lernen, oder? Denn: 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. Außerdem erarbeiten wir uns einen Werkzeugkoffer für alle Fälle, sodass wir auch Netzwerken können, wenn wir mal keine Lust haben oder Kopfschmerzen.

Wir erarbeiten die eigene Networking-Strategie, testen Ice-Breaker, üben, wie wir Konversation vertiefen und wie wir in Kontakt bleiben. Dabei merken wir: Netzwerken können wir lernen, sodass alle ihren eigenen Stil entwickeln, der zu ihnen passt.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Das eigene Netzwerk aufbauen
- Die eigene Persönlichkeit im Netzwerk aufbauen – offline und online
- Ice-Breaker, 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:

11.11.2022, 10 – 16 Uhr

✓ Teilnahmegebühr 30 €

✓ Anmeldung über TraiNex

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

Programmbereich I – Sozialkompetenzen

I 4 Erfolgsfaktor Persönlichkeit – eine Persönlichkeitsanalyse

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:

27.10.2022, 10 – 16 Uhr

- ✓ Teilnahmegebühr 30 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet in den Räumen der BSP oder MSB statt

I 5 Self Leadership – Wie man sich selbst gesund führt

[VIRTUELL | NEU]

High Performance, VUCA-Welt, unternehmerischer Druck, Wirtschaftskrise und dann auch noch Self Care?

Wie man es schaffen kann, sich auch in turbulenten Zeiten selbst erfolgreich zu führen - unabhängig von der eigenen Führungskraft – lernen Sie in diesem Workshop. Sie lernen wertvolle Tools und Methoden, die Sie direkt nach dem Workshop umsetzen können - sowohl im Studium als auch in der beruflichen Karriere.

Der Kurs umfasst zum Beispiel:

- Self Leadership Circle
- Tools zur erfolgreichen Selbstführung
- Modelle und Tools zur Selbstmotivation & Selbstreflexion
- Konstruktives Selbst-Feedback



Kursleitung: Patrick Gromm, Head of Growth & Culture in der TAM Akademie. Während seines Wirtschaftspsychologie-Masters an der BSP ist er als Praktikant zur TAM Akademie gewechselt, heute ist er Prokurist & Gesellschafter und hat die älteste Deutsche Trainer-Akademie mit den Schwerpunkten New Work und Modern Leadership mit seinem Team neu aufgebaut.

Termin:

23.11.2022, 17 – 20 Uhr

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

Programmbereich I – Sozialkompetenzen

I 6 Besser kommunizieren mit gewaltfreier Kommunikation

[VIRTUELL | NEU]

Konflikte entstehen aus Unterschieden im Wollen, in Wünschen und Wahrnehmungen. Wie verhindern wir nun, dass aus diesen Unterschieden störende Konflikte werden? Wie werden aus diesen Unterschieden stattdessen produktive Diskussionen und Gespräche um Lösungen?

Dabei hilft die Methode der Gewaltfreien Kommunikation. Viele kennen sie als »die vier Schritte« oder das mit dem Wolf und der Giraffe – aber die Methode ist noch mehr als das: Sie hilft Menschen, Gefühle und Wünsche klar zu benennen und so konstruktive Lösungen zu ermitteln. In unserem Training üben wir die Methode praktisch und reflektieren sie, sodass alle Teilnehmer diese in ihren Kommunikationsstil authentisch integrieren können.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Das Konzept gewaltfreien Kommunikation verstehen
- Übungen zur Anwendung
- Übung: Bedürfnisse und Gefühle benennen
- Übung: die Methode in konkreten Fällen anwenden
- Reflektion: Möglichkeiten, Grenzen



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

Termin:

10.11.2022, 10 – 16 Uhr

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

17 Was Identitätsfindung mit Lebensqualität und Karriere zu tun hat [VIRTUELL | NEU]

Wer bin ich? Woher komme ich und wo möchte ich hin? Die Frage nach der eigenen Identität ist fundamental und bestimmt maßgeblich unsere Lebensfreude und die Lebensqualität.

Eine bewusst wahrgenommene Identität gibt uns Halt und lässt gleichzeitig eine gesunde Veränderung zu. Insbesondere mit dem Blick auf die zukünftige Entwicklung der VUCA-Welt, die durch immer schnellere Veränderungen und komplexere Umwelten geprägt ist, dient uns unsere Identität als Kompass und Entscheidungshilfe. Ohne eine wahrgenommene Identität fühlen wir uns in den zahllosen Möglichkeiten der modernen Realität verloren.

Häufig setzen wir uns ein Ziel nach dem anderen, um am Ende festzustellen, dass etwas Entscheidendes fehlt. Dieses Fehlende ist oft das Bewusstsein über die eigene Identität. Sich mit der eigenen Persönlichkeit und Identität auseinandersetzen, heißt, sich dem eigenen Kern bewusst zu werden und zukünftig aus einem Ur-Vertrauen heraus zu denken und zu handeln, das die äußeren Umstände wieder zweitrangig macht. Sind wir uns über unsere Identität bewusst, entfalten wir eine ganz besondere Authentizität, Einzigartigkeit, Ausstrahlung und Aura. Begeben Sie sich auf ihre eigene Identitätsreise.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Was ist eigentlich Identität und wie verändert sie sich?
- Welchen Einfluss hat unsere Antwort auf die Frage »Wer bin ich?«

- Trifft unser eigenes Identitäts-Konzept eigentlich zu? Oder sind wir doch anders, als wir sie uns vorgestellt haben?
- Welche Rolle spielt Identität als Fundament unserer Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft?



Kursleitung: Maria Binder, B.Sc. / Wirtschaftspsychologin und Expertin für Persönlichkeitsdiagnostik im Kontext Führungskräfte- und Teamentwicklung, High Performance & Gesundheit

Termin:

06.12.2022, 17 – 20 Uhr

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

Programmbereich I – Sozialkompetenzen

I 8 Agile Methoden (Scrum, Kanban, Design Thinking)

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.

Neben theoretischem Input wird Agilität durch verschiedene praktische Simulationen und Spiele live erlebt. Gängigen agilen Werte und Prinzipien sowie der Überblick der existierenden agilen Methoden und zugrundeliegenden Theorien werden gemeinsam mit Erfahrungsberichten aus der Praxis die Einführung abgerundet. 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: 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. Derzeit studiert er an der Stanford Graduate School of Business im LEAD Certificate for Corporate Innovation – um noch besser zu lernen, wie Organisationen heute aufgestellt werden müssen, um morgen zukunftsfähig zu sein.

Termin:

07.11.2022, 10 – 16 Uhr

✓ Teilnahmegebühr 35 €

✓ Anmeldung über TrailNex

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

19 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.

Folgende Inhalte werden 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:

20.10.2022, 10 – 16 Uhr

- ✓ Teilnahmegebühr 30 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet in den Räumen der BSP oder MSB statt

Programmbereich I – Sozialkompetenzen

I 10 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).

Folgende Inhalte werden 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:

21.10.2022, 10 – 16 Uhr

✓ Teilnahmegebühr 30 €

✓ Anmeldung über TraiNex

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

I 11 Verhandeln – Praxis für Beruf und Alltag

Gehalt, Preise, Absprachen – wir müssen viel verhandeln. Aber wie gelingt das gut? Mit Argumenten oder mit Tricks? Mit Druck oder mit Nachgeben? 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.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Verhandlungsvorbereitung: Position und Interesse
- Situationen: Gehalt, Preis, Konflikte
- Verhandlungsstrategien
- Kommunikative Tricks erkennen, 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:

10.12.2022, 10 – 16 Uhr

- ✓ Teilnahmegebühr 30 €
- ✓ Anmeldung über TrailNex
- ✓ Die Veranstaltung findet in den Räumen der BSP oder MSB statt

Programmbereich I – Sozialkompetenzen

I 12 Wie gesund es ist, bewusst NEIN zu sagen [VIRTUELL | NEU]

Im Alltagstrubel sehen wir uns häufig Situationen ausgesetzt, in denen wir automatisch ja sagen und insgeheim doch nein meinen. Weshalb tun wir das?

Während dieses Workshops werfen wir gemeinsam einen Blick auf die Herkunft dieses Automatismus und die Glaubenssätze, die uns auf unserem Weg begleiten und begleitet haben. Im Schwerpunkt geht es darum, Grenzen zu setzen, Ihre Kapazitäten im Blick zu behalten und sich frei verfügbare Lebenszeit zu schaffen.

Hinterfragen Sie Ihre angelernten Verhaltensweisen und kommunizieren Sie Ihrem Gegenüber mit Leichtigkeit Ihre Bedürfnisse.

Sagen Sie ja zum Nein.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Weshalb ein Nein oft schwerfällt
- Folgen und Kosten des ewigen Ja-Sagens
- Strategien, um für die eigenen Bedürfnisse einzustehen
- Wie Sie Ihr Nein ohne schlechtes Gewissen kommunizieren



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 Abteilungsaufbau unterstützt Laura Einzelpersonen und Teams dabei, fokussiert und nachhaltig Veränderungsprozesse anzustoßen.

Termin:

20.01.2023, 17 – 19.30 Uhr

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

I 13 Stressmanagement und Resilienz

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 längerer Krankenzustand 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:

19.01.2023, 10 – 16 Uhr

- ✓ Teilnahmegebühr 30 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet in den Räumen der BSP oder MSB statt

Programmbereich I – Sozialkompetenzen

I 14 Schlagfertigkeit – geschickt und witzig, statt aggressiv oder schüchtern

Da provoziert jemand, überschreitet eine Linie und dann? 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!

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Die sieben Stufen der Schlagfertigkeit
- Analyse kommunikativer Situationen
- Notfallkoffer Argumentation und Gesprächsmanagement
- Bösertige 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:

13.01.2023, 10 – 16 Uhr

- ✓ Teilnahmegebühr 30 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet in den Räumen der BSP oder MSB statt

I 15 Gehaltsverhandlung für Frauen [VIRTUELL | NEU]

Gehaltsverhandlungen sind gar nicht so einfach. (Junge) Frauen tun sich hier oft noch schwerer: sie verhandeln »schlechter« und verdienen so im Schnitt immer noch viel weniger als Männer. In diesem Workshop wollen wir uns ansehen, wie Verhandlungen laufen können und was es für Tipps & Tricks gibt.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Verhandlungsstrategien von Gehalt bei Praktika, Jobeinstieg und Jobaufstieg
- Kommunikationstaktiken bei Verhandlungen

Termin:

08.11.2022, 17 – 18.30 Uhr

- ✓ Teilnahmegebühr 25 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet virtuell statt



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.

Programmbereich I – Sozialkompetenzen

I 16 Herausforderung Führung – Tipps für die erste Führungsfunktion [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:

24.01.2023, 10 – 16 Uhr

- ✓ Teilnahmegebühr 30 €
- ✓ Anmeldung über TrailNex
- ✓ Die Veranstaltung findet in den Räumen der BSP oder MSB statt

I 17 Visualisierung für Präsentation und Vorträge einfach gemacht [NEU]

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 Versprechen dieses Workshops: Sketchnotes und Visualisierungen können alle lernen. Wirklich! 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 – mit Grafiken und Bildern. Das hilft in Beruf und Alltag – für Präsentationen und Beratungen. Denn: Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Und ein paar Worte und das richtige Bild sagen noch viel mehr.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

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



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 zählen Ernst&Young, das Auswärtige Amt oder das Deutsche Rote Kreuz.

Termin:

12.11.2022, 10 – 16 Uhr

- ✓ Teilnahmegebühr 30 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet in den Räumen der BSP oder MSB statt

Programmbereich II

Body and Mindfulness



Programmbereich II – Body and Mindfulness

II 1 Selbstliebe – Selbstliebe kann man lernen [VIRTUELL | NEU]

»Das war wieder total daneben von dir«, »Du bist einfach nicht gut genug«, »Das schaffst du eh nicht« - das sind nur drei Beispiele für unsere inneren Kritiker, die sich mal mehr mal weniger lautstark zu Wort melden können. Wenn Selbstkritik und Selbstzweifel allerdings überhand nehmen, kann das oftmals auf einen Mangel an Selbstliebe zurückgeführt werden.

In unserer leistungsorientierten Gesellschaft geraten Akzeptanz von Fehlern und Schwächen, Nachsicht mit sich selbst, oder gar Selbstmitgefühl immer stärker in den Hintergrund. Doch gerade im versöhnlichen und wohlwollenden Umgang mit sich selbst, liegt großes Potential, das nachhaltig für mehr Glück und Zufriedenheit im eigenen Leben sorgt.

Die gute Nachricht: Selbstliebe kann man lernen. Wie das geht erfährst du in unserem interaktiven 90-minütigen Online-Workshop-Format.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Ursachen von Selbstzweifel und Selbstkritik
- Der innere Kritiker – Freund oder Feind?
- Das eigene Selbstwertgefühl stärken
- Übung zur Identifikation der eigenen Werte
- The Power of Journaling
- 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?



Kursleitung: Luca Lea Kleene ist Gründerin und Geschäftsführerin des jungen Berliner Start-ups whylab. whylab ist eine digitale Plattform, auf der Menschen an ihrem emotionalen und mentalen Wohlbefinden arbeiten können. Davor war Luca jahrelang Unternehmensberaterin im Bereich Innovationen, Digital-Strategien und neue Arbeitsweisen, und das meist in großen Konzernen und DAX Unternehmen. Zuvor studierte sie im Bachelor und Master BWL und Management an der Universität Mannheim, sowie an der ESCP Europe Business School.

Termin:

15.11.2022, 18 – 19.30 Uhr

- ✓ Teilnahmegebühr 10 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet virtuell statt

Programmbereich II – Body and Mindfulness

II 2 MBSR-Kurs – Stressreduktion und Stressprävention durch Achtsamkeit [VIRTUELL]

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn bezeichnet ein weltweit standardisiertes Acht-Wochen-Trainingsprogramm zur Förderung und Integration von Achtsamkeit im (Uni-)Alltag. Grundlage bilden Jahrtausende alte, traditionelle Weisheiten, moderne neurowissenschaftliche Erkenntnisse zu Stressentstehung und Stressmustern und Elemente der Psychologie. Mit mehr als 4.000 veröffentlichten Wirksamkeitsstudien ist MBSR das weltweit wissenschaftlich anerkannteste und 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
- Achtsame Kommunikation
- Gehmeditation
- Achtsamer Yoga
- Übungen zur Anwendung von Achtsamkeit im Alltag
- Kurze Impulsvorträge, u. a. zu Stressauslösern, Stressreaktionen, Stressmustern
- Alle Teilnehmenden erhalten ein Kurshandbuch

Nutzen und Wirkung

- Effektive Reduktion des eigenen Stresslevels
- Bewusstwerden individueller Stressmuster und Erkennen von alternativen Handlungsmöglichkeiten – Hilfreicher Umgang mit stressverstärkenden Gedanken, mit Aufregung, Angst und Überforderung (u.a. in Prüfungssituationen und unter Leistungsdruck)
- Bewusstes Antworten statt automatisches Reagieren in herausfordernden Situationen
- Erlernen von Selbstfürsorge-/Selbstregulations-Strategien
- Produktiveres Lernen; weniger Überforderungszustände
- Verbesserte Konzentration und größere Wachheit
- »Moment-to-Moment-Awareness« - Präsent sein, bei dem was gerade geschieht
- Bewusstere Selbstwahrnehmung
- Besser schlafen können

Zielgruppe: Studierende jeden Semesters mit Interesse an Achtsamkeit und Meditation



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, Level 2), Absolvent der Masterstudiengänge »Klinische Psychologie und Psychotherapie« und »Sportspsychologie« an der MSH Medical School Hamburg, Leiter von Anfängergeist e.V. und peakperformance-under-pressure.com.

MBSR-Kurse bei Yves Steininger werden von ALLEN gesetzlichen und privaten Krankenkassen als Präventionsmaßnahme garantiert mit mindestens 80 € bezuschusst. Die Erstattung erfolgt durch Einreichung des Teilnahmezertifikats nach Kursende. Das Teilnahmezertifikat gilt ebenfalls als erste notwendige Voraussetzung in der Ausbildung zur/zum MBSR-Lehrende.

Termine:

Beginn am Donnerstag, den 03.11.2022, 18 – 20.15 Uhr
weitere Termine: 10.11. / 17.11. / 24.11. / 25.11. / 01.12. /
08.12. / 15.12.2022

(Es müssen alle Termine besucht werden.)

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

Programmbereich II – Body and Mindfulness

II 3 Selbstverteidigung für Frauen

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.

Folgende Themen werden behandelt:

- Wie erreiche ich in Stresssituationen eine starke, klare Kommunikation und Körpersprache?
- Wie erkenne ich potentiell gefährliche 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 es 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 vorne oder hinten?
- Welche individuellen Strategien erhöhen meine Sicherheit?
- Wie überwinde ich die »Schockstarre«?
- Wie setze ich meine Stimme ein?

Voraussetzungen: 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.

Termin:

28.10.2022, 10 – 15 Uhr

✓ Teilnahmegebühr 45 €

✓ Anmeldung über TrailNex

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

II 4 Gesunde Ernährung [VIRTUELL]

Wie integriere ich eine gesunde und bewusste Ernährung in meinen (Studierenden-/Arbeits-)Alltag, um langfristig leistungsfähig und gesund zu bleiben?

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 und warum ist es gerade dann besonders wichtig, sich nährstoffreich zu ernähren? 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.

Folgende Inhalte werden 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:

22.11.2022, 17 – 20 Uhr

- ✓ Teilnahmegebühr 25 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet virtuell statt

Touchpoints



Programmbereich III Methodenkompetenzen



III 1 Word Press – Webseitengestaltung [VIRTUELL | NEU]

Sie wollen eine Webseite gestalten, haben aber keine Erfahrungen mit Programmieren? Hierfür gibt es zwar verschiedene Webseiten-Baukästen – aber für eine flexiblere Gestaltung ohne besondere Vorkenntnisse bieten sich Content-Management-Systeme wie etwa WordPress an.

Der Schwerpunkt dieses Workshops liegt daher auf dem Kennenlernen von WordPress und dessen Möglichkeiten. In diesem Workshop wird das grundlegende Wissen vermittelt, mit dem später eine eigene Webseite selbst erstellen und bearbeiten kann.

In einer späteren Q&A-Session im Januar können aufgekommene Fragen zu den Webseiten-Projekten gemeinsam beantwortet werden.

Sie benötigen keine Programmierkenntnisse.

Bitte mitbringen: eine Grundidee für eine eigene Webseite

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Installation und Einrichten einer Webseite mit WordPress
- Gestalten von eigenen Seiten/Beiträgen
- Sicherheit und Best Practice in WordPress-Systemen
- Wichtige Bestandteile jeder Webseite



Kursleitung: Micha Kodalle ist Softwareentwickler und Dozent. An der Technischen Hochschule Brandenburg unterrichtet er verschiedene Module im Bereich Webprogrammierung. Neben der Lehrtätigkeit entwickelt er vor allem Plugins für WordPress und betreut mehrere hundert Webseiten insbesondere im Hinblick auf technische Suchmaschinenoptimierung.

Termin:

26.11.2022, 10 – 16 Uhr

- ✓ Teilnahmegebühr 30 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet virtuell statt

Programmbereich III – Methodenkompetenzen

III 2 Einführung in die Analyse qualitativer Daten mit MAXQDA

[VIRTUELL | NEU]

MAXQDA ist die führende Software für die Analyse qualitativer und Mixed-Methods-Daten in Deutschland.

Der Workshop richtet sich an Studierende, die im Rahmen ihres Studiums qualitative Daten (z.B. Interview Transkripte, PDF-Dokumente, Videos oder Freitextantworten auf offene Fragen) auswerten möchten.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Darstellung eines Beispiels
- Projekte anlegen und Daten managen
- Arbeiten mit Codes und Codierungen
- Memos für Hypothesen, Notizen, Gedanken nutzen
- Textsuche und automatische Codierung
- Visualisierung von Codierungen
- Code-Überschneidungsmodell
- Matrix-Analysen



Kursleitung: Max Grosse Wiesmann Wirtschaftspsychologe (B.Sc.), nach Stationen als Wissenschaftlicher Mitarbeiter einer Bundestagsabgeordneten und als Berater im Public Sector Consulting bei Pricewaterhouse-Coopers ist er seit Juni 2022 selbstständig.

Termin:

22.10.2022, 10 – 16 Uhr

- ✓ Teilnahmegebühr 25 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet virtuell statt

III 3-5 SPSS [VIRTUELL]

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 3 Anfänger:

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

II 4 Mittleres Niveau I:

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

II 5 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:

III 3 Anfänger: 09.01.2023 oder 10.01.2023, jeweils 17 – 20 Uhr

III 4 Mittleres Niveau I: 16.01.2023, 17 – 20 Uhr

III 5 Mittleres Niveau II: 17.01.2023, 17 – 20 Uhr

(Es handelt sich um Einzeltermine)

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

Programmbereich III – Methodenkompetenzen

III 6 Excel für Beginner [VIRTUELL]

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

III 7 Excel für Fortgeschrittene

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.

Termine für Beginner:

26.10.2022 oder 02.11.2022, jeweils 17 – 19 Uhr oder
(Es handelt sich um Einzeltermine)

Termine für Fortgeschrittene:

09.11.2022 oder 16.11.2022, jeweils 17 – 19 Uhr
(Es handelt sich um Einzeltermine)

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

III 8 **Literaturrecherche & Orientierung in der (virtuellen) Bibliothek** [NEU]

Für Haus-, Bachelor- bzw. Masterarbeit ist eine strukturierte Literaturrecherche essentiell. In diesem Career Center-Kurs erlernen die Teilnehmenden Recherche-Kompetenzen wie die Vorbereitung der Recherche, Suchstrategien und Recherchewerkzeuge. Zudem werden die wichtigsten Angebote der Bibliothek vorgestellt, u. a. der Bibliothekskatalog, die E-Book-Plattform und Datenbanken. Anhand einiger praktischer Übungen wird die Literaturrecherche in den verschiedenen Bibliotheksangeboten ausprobiert.

Zielgruppe: Studierende in den ersten Semestern

Kursleitung: Bibliotheksteam der BSP

Termin:

24.11.2022, 17 – 18.30 Uhr

- ✓ Teilnahmegebühr 10 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet in den Räumen der BSP statt

III 9 **Bachelorarbeit – Wie fange ich an? [NEU]**

Das Verfassen der Bachelorarbeit bildet den Abschluss des Studiums. Um Ihnen den Einstieg ins Schreiben zu erleichtern, werden in diesem Workshop wichtige Planungsschritte und nützliche Werkzeuge vorgestellt sowie Hinweise für die Literaturrecherche gegeben.

Zielgruppe: Studierende ab dem 4. Semester

Kursleitung: Bibliotheksteam der BSP

Termin:

23.01.2023, 17 – 18.30 Uhr

- ✓ Teilnahmegebühr 10 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet in den Räumen der BSP oder MSB statt

Programmbereich III – Methodenkompetenzen

III 10 Einkommenssteuer – Was gibt es für Studierende zu beachten?

[VIRTUELL]

Sie arbeiten neben dem Studium oder in den Semesterferien und sind sich unsicher, ob Sie bereits eine Steuererklärung einreichen sollten?

Dann sind Sie in diesem Workshop richtig. Wir gehen mit Ihnen auf alle wichtigen Grundlagen der ersten Steuererklärung ein und nehmen besonderen Bezug auf Ihre Möglichkeiten als Studierende.



Kursleitung: Johannes Ebner, Steuerberater-Kanzlei Fehsenfeld Partnerschaft mbB

Termin:

- 17.01.2023, jeweils von 17 – 18.30 Uhr
- ✓ Teilnahmegebühr 10 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet virtuell statt

Programmbereich IV

Career Center



Programmbereich IV – Career Service

IV 1 **Wie finde ich meine Berufung? Auf der Suche nach meiner beruflichen Zukunft [VIRTUELL | NEU]**

Eine der größten Fragen unserer Generation ist wohl die nach der richtigen, erfüllenden Berufswahl. Damit verbunden ist vor allem der Prozess, herauszufinden, wie man denn überhaupt zu beruflicher Selbsterfüllung gelangen kann.

Das Angebot und die Möglichkeiten für die eigene berufliche Zukunft sind riesig und allzu oft überfordert genau das. Was wir brauchen, um uns in der aktuellen beruflichen Welt zurechtzufinden, ist ein klarer innerer Kompass, der uns leitet. Gemeinsam wollen wir diesen sichtbar machen, indem wir uns intensiv mit den eigenen Werten, Fähigkeiten und Interessen auseinandersetzen. Auf Basis dessen erstellen wir eine Mission für die persönliche berufliche Zukunft und schärfen eine Vision, wie diese aussehen soll.

Folgende Inhalte werden behandelt:

- Wie finde ich den Beruf, der mich erfüllt und zu mir passt?
- Auseinandersetzung mit persönlichen und individuellen Werten, Fähigkeiten und Interessen
- Formulierung von Zielen, Missionen und Visionen, die die eigene Persönlichkeit widerspiegeln
- Auflösung unbewusster Glaubenssätze
- Wie finde ich mich in einem Überangebot von beruflichen Möglichkeiten zurecht und verliere den Fokus auf mich selbst nicht?



Kursleitung: Christine Kästel ist studierte klinische Psychologin (M.Sc.) und ausgebildeter systemisch-integrativer Coach und Alumna der MSB. Sie hat ihre Wurzeln in einem handwerklichen Familienunternehmen und kombiniert ihren Hintergrund mit dem klinischen Wissen innerhalb der Psychologie. Ihr Ziel ist es, andere dabei zu unterstützen, den eigenen Lebensweg zu finden und eine Vision zu bekommen, das eigene Leben zu gestalten und sich dabei selbst treu zu bleiben. Aktuell arbeitet Sie in der Personal- und Organisationsentwicklung in einer der größten Lebensmitteleinzelhandelsketten Deutschlands.

Termin:

21.01.2023, 10 – 15 Uhr

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

IV 2 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:

01.11.2022, 17 – 18.30 Uhr

- ✓ Teilnahmegebühr 25 €
- ✓ Anmeldung über TrailNex
- ✓ Die Veranstaltung findet virtuell statt

Programmbereich IV – Career Service

IV 3 Lebenslauf Workshop

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 passende Details einzufügen, um auf den ersten Blick zu überzeugen.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Inhalte, die korrekte Reihenfolge und Präsentationsformen im Lebenslauf
- Verbesserung ihrer persönlichen Bewerbungsunterlagen
- Wichtige Schritte beim Bewerbungsprozess



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

Termin:

02.12.2022, 10 – 15 Uhr

- ✓ Teilnahmegebühr 10 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet in den Räumen der BSP statt

IV 4 Persönliches Karrierecoaching

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

- Standortanalyse
- Erkennen von persönlichen Werten
- Wie sieht mein Traumjob aus, der mich glücklich macht
- Strategie Entwicklung von ihren persönlichen Karrierezielen
- Was bietet der Arbeitsmarkt

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

IV 5 Personal Coaching (Einzelcoaching)

»Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.« – *Albert Einstein*

- Sie wünschen sich Veränderungen?
- Sie würden gerne Ihr Potential erkennen?
- Sie wünschen sich Klarheit?
- Sie wollen eine Entscheidung treffen, wissen aber nicht wie?
- Sie wollen Herausforderungen entspannt begegnen?

Als systemischer Personal – und Business Coach begleite ich Sie gerne. Bitte vereinbaren Sie hierzu einen individuellen Termin oder melden Sie sich gerne über TraiNex unter »Personal Coaching« an. Es handelt sich um Einzelberatungstermine. Die Beratung ist kostenlos.

IV 6 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 hierzu einen individuellen Termin oder melden Sie sich gerne über TraiNex unter »Bewerbungsberatung« an. Es handelt sich um Einzelberatungstermine. Die Beratung ist kostenlos.

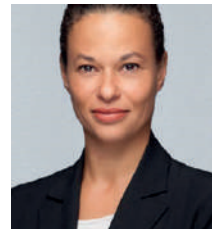
IV 7 Individuelle Orientierungsberatung

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

- Wo will ich eigentlich hin?
- Wie soll meine berufliche Zukunft aussehen?
- Welcher Job passt zu mir?
- Welchen Job wünsche ich mir?
- Wo finde ich diesen Job?
- Ist dieser Job der richtige Job für mich?

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 über TraiNex unter »Orientierungsberatung« an. Es handelt sich um Einzelberatungstermine. Die Beratung ist kostenlos.



Britt Bolduan
BSP Career Center
Mail: britt.bolduan@businessschool-berlin.de
Telefon: 030-766 837 5 - 160

Programmbereich V Sprachen



Programmbereich V – Sprachen

V 1 Französisch Grundkurs [VIRTUELL | NEU]

Alltagsthemen nehmen uns wöchentlich auf eine 90-minütige Reise nach Frankreich. Anhand von Videosequenzen oder Hörbeiträgen werden »authentische« Sprechsituationen simuliert und sprachlich aufbereitet.

Der Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse konzipiert.

Nach diesem Kurs können Sie:

- sich begrüßen und vorstellen (formelle und informelle Begrüßungsrituale)
- einfache Gespräche im café führen
- Vorlieben und Abneigungen äußern
- über Berufe und den Tagesablauf sprechen
- Personen und Sachen beschreiben
- Termine und Freizeit regeln
- Lebensmittel einkaufen (Mengen und Gewicht)



Kursleitung: Audrey Cornelis, Lehrerin für Französisch, Englisch und Debating

Termine:

26.10. / 02.11. / 09.11. / 16.11. / 23.11. / 30.11. / 07.12. / 14.12.2022 /
11.01. / 18.01.2023, jeweils von 19 – 20.30 Uhr

(Es müssen alle Termine besucht werden)

- ✓ Teilnahmegebühr 65 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet virtuell statt

Programmbereich V – Sprachen

V 2 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

V 3 Mandarin Fortgeschrittenen Kurs [VIRTUELL]

Dieser Mandarin Fortgeschrittenen Kurs richtet sich an Studierende, die den Mandarin-Grundkurs abgeschlossen haben und ihr Wissen über die chinesische Sprache und Kultur vertiefen möchten. Ziel des Kurses ist es, Gespräche über alltägliche Themen auf Mandarin zu führen und sich dabei über nützliche Informationen austauschen zu können. Im Unterricht lernen die Studierenden somit mit alltäglichen Situationen umzugehen und notwendige Grammatik, Pinyin und weitere chinesische Schriftzeichen.

In diesem Kurs werden Ihnen folgende Inhalte vermittelt:

- Uhrzeit und Datum
- Wegbeschreibung
- Einkaufen und Lebensmittel
- Arztbesuch, usw
- Traditionelle Feste und Essen



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:

19.10. / 26.10. / 02.11. / 09.11. / 16.11. / 23.11. / 30.11.2022,
jeweils von 17 – 18.30 Uhr

(Es müssen alle Termine besucht werden)

- ✓ Teilnahmegebühr 55 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet virtuell statt

Termine Fortgeschrittenen Kurs:

07.12. / 14.12.2022 / 04.01. / 11.01. / 18.01. / 25.01. / 01.02.2023,
jeweils von 17 – 18.30 Uhr

(Es müssen alle Termine besucht werden)

- ✓ Teilnahmegebühr 55 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet virtuell statt

Programmbereich VI

Von Studierenden für Studierende



Programmbereich VI – Von Studierenden für Studierende

VI 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 Universitätschor der HMU, MSB und BSP.

Was dich erwartet:

- abendliche Chorproben
- neue Kontakte und natürlich viel Spaß

Termine:

- ✓ ab dem 11.10.2022, jeden Dienstag ab 19 Uhr
- ✓ Teilnahmegebühr 45 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet im Konzertsaal der BSP und 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.

Programmbereich VI – Von Studierenden für Studierende

VI 2 Debating Society

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.



Das Team »Debating Society«:

Jennifer Fredrich (Bachelor Wirtschaftspsychologie)

Karolina Luisa Mader (Master Wirtschaftspsychologie)

Sarah Schulmeyer (Rechtswissenschaften)

Vitalij Spak (Diplom-Psychologe und zertifizierte Verhaltens- und Kommunikationstrainer)

Termine:

ab dem 27.10.2022, jeden Donnerstag, 18 – 20 Uhr

- ✓ Teilnahmegebühr 10 €
- ✓ Anmeldung über TraiNex
- ✓ Die Veranstaltung findet in den Räumen der BSP statt

VI 3 Lern- und Studienmentoring von Studierenden für Studierende [VIRTUELL | NEU]

Anders als bei klassischen Beratungen ist unser Mentoring Programm von Studierenden für Studierende. Wir sind in der gleichen Position wie ihr, weshalb wir uns wesentlich gut in eure Situation versetzen können.

Wir beschäftigen uns abseits des Studiums intensiv mit Lernmethoden, Selbstmanagement und vielen weiteren studienbezogenen Themengebieten. Unser Ziel ist es, unser praxisnahes Wissen in Kombination mit unseren eigenen Erfahrungen mit euch zu teilen, um euch möglichst effektiv bei euren Fragen und Problemen weiterhelfen zu können.

Beschäftigen Euch folgende Fragen?

- Ich bin mit meinen Lernstrategien unzufrieden und möchte ich mich darin verbessern?
- Mir mangelt es an Motivation.
- Wie erreiche ich meine Ziele?
- Mein Zeitmanagement ist nicht optimal und ich hätte gerne ein besseres und funktionierendes Zeitmanagement.

Was bieten wir Euch an?

- Lernanalysen und -strategien
- Motivation und Zielverfolgung
- Selbst- und Zeitmanagement

Das Beratungsteam:



Florian Pauli
Bachelorstudent
Psychologie an der MSB



Paul-Ingo Prahl
Klinischer Psychologe (M.Sc.),
Absolvent der MSH

- ✓ Die Beratungen (Einzeltermine) sind kostenlos
- ✓ Anmeldung über TrailNex oder auch gern per Mail: mentoring@buisnessschool-berlin.de
- ✓ Die Beratung findet virtuell statt

The Digital
Evolution

Programmbereich VII Vorträge



Programmbereich VII – Vorträge

VII 1 Gewaltfreie Kommunikation und empathisch argumentieren – Wie geht das? [VIRTUELL]

Probleme ansprechen, Kritik vertragen – viele Menschen meinen, dass sie das können, doch seien wir ehrlich: Die Wirklichkeit sieht oft anders aus. Was tun? Marshall Rosenberg entwickelte das Konzept der gewaltfreien Kommunikation und es gibt noch weitere Konzepte. Dieser Vortrag stellt diese Techniken und Ideen vor, sowohl analytisch als auch praktisch, sodass alle Anregungen für die eigene Kommunikation mitnehmen können.

Inhalt:

- Gewaltfreie Kommunikation – Grundideen und Praxis
- Wie Menschen Ihre Meinung ändern
- Konzept des empathischen Widersprechens
- Zwischen zu drastisch und falschem Kompromiss die richtige Mitte finden



Referent: Mathias Hamann hat mehrere Pilotprojekte im sozialen Bereich erfolgreich geleitet, dabei Teams aufgebaut und innerhalb seiner Teams aber auch mit Politik und Umfeld konstruktiv Schwierigkeiten gelöst. Als Coach begleitet er unterschiedliche Klientinnen und Klienten in Konfliktsituationen

Termin:

31.10.2022, 18 – 19.30 Uhr

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

Programmbereich VII – Vorträge

VII 2 Netiquette – Wie geht wertschätzender Umgang im Netz?

Die Anonymität im Netz führt an vielen Stellen zu einer Verschärfung der Diskussionskultur. Welche Regeln helfen dabei, einen wertschätzenden, sachbezogenen Austausch zu fördern? Auch andere digitale Kommunikationsformen, wie E-Mails oder Newsletter sollen beleuchtet werden: Welche Höflichkeitsfloskeln sind in welchen Situationen angemessen? Und wie geht man professionell mit gegenderte Sprache und Personalpronomen um?



Referentin: Prof. Dr. Diana Weis leitet den BA-Studiengang Modejournalismus an der BSP Business & Law School. Sie studierte Theaterwissenschaft, Germanistik und Publizistik in München und Berlin. Neben Ihrer Tätigkeit als freie Journalistin und Autorin arbeitet Diana Weis auch als Texterin im Bereich Marketing und PR sowie als Social-Media-Managerin für verschiedene Lifestyle-Brands.

Termin:

29.11.2022, 18 – 19.30 Uhr

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

VII 3 Einführung in die Grundlagen des Arbeitsrechts [VIRTUELL]

Welchen Zweck verfolgt das Arbeitsrecht und was bedeutet dies für mich als Student, Praktikant, Werkstudent und zukünftige Arbeitnehmer?

- Bin ich als Praktikant oder Werkstudent ein Arbeitnehmer?
- Was unterscheidet einen Arbeitnehmer und einen Freelancer?
- Und was bedeuten die Klauseln in meinem Praktikums- oder Werkstudentenvertrag?
- Und was machen eigentlich Betriebsräte und Gewerkschaften?

Diese und weitere Fragen wird Dr. Sebastian Ritz in dem eineinhalbstündigen digitalen Vortrag »Einführung in die Grundlagen des Arbeitsrechts« erläutern.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

Individualarbeitsrecht

- Begründung/Beendigung von Arbeitsverhältnissen
- Mögliche Inhalte von Arbeitsverträgen
- Abmahnungen
- Arbeitszeugnisse

Kollektivarbeitsrecht

- Betriebsrat
- Tarifverträge

Sozialversicherungsrecht

- Freelancer/freie Mitarbeiter

Zielgruppe: Alle Studierende, die in schon immer mal wissen wollten, was wirklich in ihren Verträgen steht.



Referent: Dr. Sebastian Ritz. LL.M. (King's College London)

Termin:

11.01.2023, 17 – 18.30 Uhr

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

Programmbereich VII – Vorträge

VII 4 Prokrastination [VIRTUELL]

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



Referentin: Falko Krause, Leitung Bibliothek

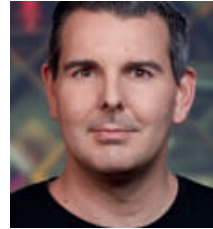
Termin:

30.01.2023, 17 – 18.30 Uhr

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

VII 5 Der Bewerbungsprozess [VIRTUELL]

Zum Thema Bewerben gibt es fast so viel Literatur, wie zum Thema Steuererklärung und dürfte auch ähnlich beliebt sein. Dieser Vortrag beleuchtet in komprimierter Form die schimmernden Trends, aber auch die dunklen Ecken der Bewerbungspraxis. Was gehört in eine individuelle und aussagekräftige Bewerbung? Wie gehe ich mit den vermeintlich unpassenden Stellen meiner Biographie um? Was ist der beste Weg, meine Traumstelle zu finden? Der Vortrag gibt Orientierung in diesen und vielen weiteren Fragen.



Referent: Rouven Sperling hat in Freiburg (D) und London (UK) studiert. Neben seiner aktuellen Tätigkeit als Projektleiter für Talent International bei Berlin Partner für Wirtschaft und Technologie war er langjähriger Vorsitzender des Career Service Network Germany e.V. und hat bereits Career Service Abteilungen an verschiedenen Hochschulen aufgebaut und geleitet. Als Berater und Gutachter ist er auch international im akademischen Bereich tätig. In seinem Beratungsalltag beschäftigt er sich mit den Themen Bildung, Karriere, Recruiting und Employability.

Termin:

14.12.2022, 18 – 19.30 Uhr


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



VII 6 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.



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

VII 7 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 Ansprechpartnerinnen bei Fragen rund um das Programm:

Britt Bolduan und Luisa Meyer
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
Mobil: 0170 - 718 57 51
www.businessschool-berlin.de
careercenter@businessschool-berlin.de



Business & Law School
Hochschule für Management und Recht