

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
ZA/Individuelles/ 1	<p>Workshop: Stress lass nach - Mit mehr Gelassenheit und Entspannung durch das Studium</p> <p>Du wünschst dir Hilfe bei Stress, Ärger, Trübsal und anderen Stolpersteinen während des Studiums? Du wünschst dir dein Studium mit Zuversicht, Gelassenheit und Entspannung zu genießen? Dann bist du in diesem Workshop genau richtig.</p> <p>Erfahre mehr über deinen Kopf und deinen Körper, über Stressmanagement und Achtsamkeit. Mit wirksamen, praktischen (Über-)Lebens-Übungen sensibilisierst du dich für ein stressreduziertes, ausbalanciertes und somit nachhaltig gelasseneres Lernen und Leben.</p> <p>Melde dich für diesen Workshop im Stud.ip an.</p> <p>Referentin: Sina Roth</p>	<p>Termine am Freitag, 27.06.2025 14:00 - 19:00, Samstag, 28.06.2025 10:00 - 14:00, Ort: (Online)</p>	Roth, Sina
ZA/Individuelles/ 10	<p>Argumentationstraining gegen rassistische Aussagen (Sinem Eker) (Online)</p> <p>In der Straßenbahn, beim Familientreffen oder auf dem Campus. Rassistische Aussagen hat vermutlich fast jede Person schon einmal mitbekommen. Aber was kann man ihnen in der jeweiligen Situation entgegensetzen? In diesem Online-Argumentationstraining erproben wir verschiedene Möglichkeiten des Argumentierens und tauschen uns über individuelle Strategien aus. Der Workshop richtet sich an alle interessierten Studierenden der HAWK. Ein grundlegendes Verständnis davon, was rassistische Äußerungen sind, wird vorausgesetzt.</p>	<p>Termine am Mittwoch, 21.05.2025 17:00 - 19:30, Ort: (Online)</p>	Büttner, Karen, Kerknawi, Annika
ZA/Individuelles/ 2	<p>Workshop: Stress lass nach - Mit mehr Gelassenheit und Entspannung durch das Studium</p> <p>Du wünschst dir Hilfe bei Stress, Ärger, Trübsal und anderen Stolpersteinen während des Studiums? Du wünschst dir dein Studium mit Zuversicht, Gelassenheit und Entspannung zu genießen? Dann bist du in diesem Workshop genau richtig.</p> <p>Erfahre mehr über deinen Kopf und deinen Körper, über Stressmanagement und Achtsamkeit. Mit wirksamen, praktischen (Über-)Lebens-Übungen sensibilisierst du dich für ein stressreduziertes, ausbalanciertes und somit nachhaltig gelasseneres Lernen und Leben.</p> <p>Melde dich für diesen Workshop im Stud.ip an.</p> <p>Referentin: Sina Roth</p>	<p>Termine am Freitag, 25.04.2025 14:00 - 19:00, Samstag, 26.04.2025 10:00 - 14:00, Ort: (Online)</p>	Roth, Sina

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
ZA/Individuelles/ 3	<p>Raus aus dem Entscheidungsdruck (Online)</p> <p>Entscheidungen können uns verfolgen. Tage-, wochen- oder auch monatelang wälzen wir Argumente, Pros und Contras und kommen dennoch manchmal schwer zum Punkt. In dieser Veranstaltung finden Sie Handwerkszeug und Methoden, um Entscheidungsprozesse schneller abzurunden und dabei dennoch alles Wichtige zu bedenken. Das nützt im Studienalltag für Entscheidungen allein aber auch in kleinen und großen Gruppen.</p>	<p>Termine am Donnerstag, 15.05.2025 16:00 - 18:00, Ort: (findet online statt)</p>	Uhlig, Beatrix
ZA/Individuelles/ 4	<p>Durch freies Sprechen beeindrucken: Der freie Vortrag ohne Hilfsmittel (online)</p> <p>Viele Menschen können problemlos in ungezwungener Umgebung mit anderen stundenlang reden, doch kaum stehen wir vor einer Gruppe, verschlägt es uns die Sprache, viele „ähms“ und „ähs“ schleichen sich ein, wir stammeln vor uns hin und der Redefluss ist dahin. Zudem vergessen wir, was wir eigentlich sagen wollten. In diesem Webinar zeige ich Ihnen Übungen, mit denen Sie freies Sprechen erlernen können und Techniken, die Ihnen helfen, Inhalte gut strukturiert zu kommunizieren.</p> <p>Voraussetzung für die Teilnahme: Bereitschaft sich auf praktische Übungen und Partner*innenarbeit einzulassen, sowie vor der Gruppe zu präsentieren.</p>	<p>Termine am Mittwoch, 14.05.2025 16:00 - 18:00, Ort: (Online)</p>	Römer, Christian
ZA/Individuelles/ 5	<p>Mit Argumenten überzeugen - Gespräche zielorientiert führen (online)</p> <p>In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit effektiven Argumentationsstrategien, um Gespräche überzeugend zu führen und Ziele erfolgreich zu erreichen. Wir entwickeln Fähigkeiten, um gezielt auf Gesprächspartner*innen einzugehen und durch eine klare Argumentation zu überzeugen.</p> <p>Voraussetzung für die Teilnahme: Bereitschaft sich auf praktische Übungen und Partner*innenarbeit einzulassen, sowie vor der Gruppe zu präsentieren.</p>	<p>Termine am Mittwoch, 18.06.2025 16:00 - 18:00, Ort: (Online)</p>	Römer, Christian

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
ZA/Individuelles/ 7	<p>Interkulturelle Kompetenz für den Auslandsaufenthalt (für Outgoings im WiSe 2025/26) (Präsenz in Hildesheim)</p> <p>Studierende, die für das WiSe 2025/26 einen Auslandsaufenthalt planen, haben in diesem Workshop die Möglichkeit sich mit den Begriffen Kultur und Interkulturelle Kompetenz auseinanderzusetzen, ihre eigene kulturelle Prägung zu reflektieren und in den Austausch über unterschiedliche Wertekonzepte zu gehen. Gemeinsam werden Erwartungen an den Auslandsaufenthalt herausgearbeitet und Strategien entwickelt um mit herausfordernden Situationen während des Auslandsaufenthaltes umzugehen und so zu einer erfolgreichen Auslandserfahrung beizutragen. Der Workshop wird in Präsenz durchgeführt und besteht aus (spielerischen) Übungen, Einzel- und Gruppenarbeit, theoretischem Input und gemeinsamen Diskussionen. Vorkenntnisse sind für die Teilnahme nicht notwendig!</p>	<p>Termine am Samstag, 28.06.2025 10:00 - 15:00, Ort: HIA_202 Seminar- und Be sprechungsraum (Besondere Belegung)</p>	<p>Büttner, Karen, Kerknawi, Annika</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
ZA/Individuelles/ 8	<p>Selbstbewusst und Stark: Empowerment Strategien gegen Rassismus (Duygu Göktaş) (Präsenz in Göttingen)</p> <p>Dieser inspirierende Workshop wird von der erfahrenen Trainerin Duygu Göktaş durchgeführt und richtet sich gezielt an Studierende, die potenziell von Rassismus betroffen sind. Der Workshop bietet einen geschützten Raum zum Austausch und zur persönlichen Stärkung. In diesem Workshop soll es um die Frage gehen, was Rassismus eigentlich ist, wie Diskriminierung funktioniert, welche Auswirkungen er auf Sie als Betroffene*r hat und wie Sie damit umgehen.</p> <p>Was erwartet Sie in diesem Workshop? Rassismus erkennen und verstehen: Gemeinsam wollen wir uns anschauen, was Rassismus bedeutet, wie Diskriminierung funktioniert und in welchen Bereichen Rassismus auftritt (Schule, Hochschule, Gesundheitssystem, bei Behörden, Racial Profiling, ...). Auswirkungen erforschen: Wir diskutieren, wie rassistische Erfahrungen das Leben und die Psyche der Betroffenen beeinflussen. Praktische Handlungstechniken: Sie lernen praxisnahe Strategien kennen, um in diskriminierenden Situationen selbstbewusst und entschlossen zu reagieren. Unser Ziel ist es, Sie zu empowern, Ihr Selbstbewusstsein zu stärken und Ihnen praktische Werkzeuge an die Hand zu geben, um rassistischen Herausforderungen mit Zuversicht und Entschiedenheit zu begegnen. Dieser Workshop bietet nicht nur wertvolle Einblicke und technisches Rüstzeug, sondern auch die Chance, sich mit anderen Betroffenen zu vernetzen und ein unterstützendes Gemeinschaftsgefühl zu stärken. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.</p>	<p>Termine am Samstag, 17.05.2025 10:00 - 16:00, Ort: (Göttingen)</p>	<p>Büttner, Karen, Kerknawi, Annika</p>
ZA/Individuelles/ 9	<p>„Ich bin kein Rassist, ABER...“ – Workshop zur Einführung in die Rassismuskritik (Sinem Eker) (Online)</p> <p>Sie interessieren sich für das Thema Rassismus und möchten sich für ein paar Stunden intensiver damit auseinandersetzen? In diesem online-Workshop beschäftigen wir uns interaktiv mit historischen Zusammenhängen, aktuellen Folgen und lebensnahen Beispielen aus dem Alltag. Der Workshop ist ein Einstieg ins Themenfeld Rassismus und richtet sich an alle interessierten Studierenden der HAWK. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.</p>	<p>Termine am Mittwoch, 07.05.2025 17:00 - 19:30, Ort: (Online)</p>	<p>Büttner, Karen, Kerknawi, Annika</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
ZA/Individuelles/ LSA/3	<p>Prokrastination - Onlinevortrag</p> <p>Prokrastinieren Sie noch oder lernen Sie schon? Fast jeder kennt das Phänomen: Eigentlich wollten Sie lernen, doch irgendetwas hält sie davon ab. Stattdessen suchen Sie sich willkürliche Beschäftigungen, die Sie so gar nicht weiterbringen. Sie fühlen sich frustriert und gestresst.</p> <p>Schnell wird von ‚Prokrastination‘ gesprochen, doch was bedeutet das eigentlich genau und wie kann man wirksam dagegen angehen? Im diesem Vortrag werden wir genau das untersuchen. Sie erhalten außerdem praxisnahe Tipps und Techniken, um Ihre Produktivität zu steigern und stressfreier zu arbeiten.</p> <p>Der Workshop findet online statt und ist kostenlos für alle Studierenden der HAWK.</p>	<p>Termine am Mittwoch, 23.04.2025 17:00 - 18:30, Ort: (ZOOM https://eu02web.zoom-x.de/j/67363700687 Meeting-ID: 673 6370 0687 Kenncode: 692077)</p>	<p>Anwand, Anke, Bobko, Johanna Milena</p>
