

| Nr. | Titel | Zeit/Ort | Lehrende |
|------------------------|---|--|-------------------------------------|
| ZA/Individuelles/ 5 | <p>Interkulturelle Kompetenz für den Auslandsaufenthalt (für Outgoings im SoSe 2025) (Präsenz in Hildesheim)</p> <p>Studierende, die für das SoSe 2025 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, 30.11.2024 10:00 - 15:00, Ort: HIA_202 Seminar- und Besprechungsraum (Besondere Belegung)</p> | Büttner, Karen, Kerknawi, Annika |

| Nr. | Titel | Zeit/Ort | Lehrende |
|------------------------|---|---|------------------|
| ZA/Individuelles/ 1 | <p>Zeitmanagement im Studium: Die wichtigsten Empfehlungen (online)</p> <p>Das klassische Zeitmanagement bringt hunderte Empfehlungen mit sich. Nicht alle passen für jede und jeden. Es gilt also, sich die Rosinen aus dem Kuchen zu picken, aber auch darum, wie man sich die wichtigsten Empfehlungen leicht zu eigen machen und in den Alltag integrieren kann. Diese kleine Veranstaltung kann Ihnen nicht nur Zeit sparen, sondern auch Ihre Herangehensweise an Ihre Tage ändern.</p> | <p>Termine am Donnerstag, 07.11.2024 16:00 - 18:00, Ort: (Online)</p> | Uhlig, Beatrix |
| ZA/Individuelles/ 2 | <p>Lampenfieber positiv nutzen: Umgang mit Aufregung in stressigen Kommunikationssituationen (Online)</p> <p>Ausgerechnet in Kommunikationssituationen, wie z.B. Bewerbungsgesprächen, mündlichen Prüfungen, Präsentationen u.v.m., in denen wir uns von unserer besten Seite zeigen wollen, sind wir zu aufgeregt, um unsere Qualitäten zum Ausdruck zu bringen. Das „Lampenfieber“ erfasst uns, Stimme und Hände zittern, Schweißausbrüche und Versagensängste kommen hinzu. In diesem Webinar möchte ich mit Ihnen Übungen machen, die Ihnen helfen, Ihre Aufregung zu beherrschen und die Energie positive für Ihre Performance zu nutzen. Voraussetzung für die Teilnahme: Bereitschaft sich auf praktische Stimm- & Körperübungen und Partner*innenarbeit einzulassen, sowie sich vor der Gruppe zu präsentieren.</p> | <p>Termine am Mittwoch, 13.11.2024 16:00 - 18:00, Ort: (Online)</p> | Römer, Christian |

| Nr. | Titel | Zeit/Ort | Lehrende |
|------------------------|--|--|------------------|
| ZA/Individuelles/ 3 | <p>Vom Verräter zum Schlüssel: Die Stimme richtig nutzen! - Für Studentinnen (Online)</p> <p>Im beruflichen Alltag können Frauen das Gefühl bekommen, nicht gehört zu werden, sich gegenüber meist männlichen Kollegen nicht richtig durchzusetzen, in Teambesprechungen Ihre Ideen nicht mit der notwendigen Präsenz vorzuschlagen oder bei Präsentationen nicht gut anzukommen. Durch Aufregung kann die Stimme hoch und schrill klingen und „Frau“ wird nicht mehr ernst genommen.</p> <p>In diesem Webinar möchte ich Sie mit den Funktionen Ihrer Stimme vertraut machen, so dass Sie diese bewusst, sicher und situativ angepasst anwenden können, um Ihre Ziele zu erreichen und sich durchzusetzen.</p> <p>Voraussetzung für die Teilnahme: Bereitschaft sich auf praktische Stimm- & Körperübungen und Partnerinnenarbeit einzulassen, sowie sich vor der Gruppe zu präsentieren.</p> | <p>Termine am Mittwoch, 16.10.2024 16:00 - 18:00, Ort: (Online)</p> | Römer, Christian |
| ZA/Individuelles/ 4 | <p>Mit Brain Fit in die Prüfungsphase (Online)</p> <p>1. Termin: Brain Gym – Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung! Jede Form von Bewegung ist gut für das Gehirn, aber manche Bewegungen sind eben noch besser! Lernen Sie hier ganz einfache Übungen kennen, die Ihr Gehirn auf Trab bringen und dabei auch noch Spaß machen.</p> <p>2. Termin: Brain Food – Futter für ihr Gehirn Hier geht es um die richtige Ernährung für das Gehirn: Es ist sehr hungrig und dabei extrem wählerisch. Bieten Sie Ihrem Gehirn alles, was es an Nährstoffen braucht, um optimal zu arbeiten.</p> | <p>Termine am Dienstag, 14.01.2025 - Mittwoch, 15.01.2025 16:00 - 18:00, Ort: (online)</p> | Moog, Martina |

| Nr. | Titel | Zeit/Ort | Lehrende |
|------------------------|--|---|---|
| ZA/Individuelles/ 6 | <p>Selbstbewusst und Stark: Empowerment Strategien gegen Rassismus (Duygu Göktaş) (Präsenz in Hildesheim)</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, und bietet einen geschützten Raum zum Austausch und zur persönlichen Stärkung.</p> <p>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. Was erwartet Sie in diesem Workshop?</p> <p>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, ...).</p> <p>Auswirkungen erforschen: Wir diskutieren, wie rassistische Erfahrungen das Leben und die Psyche der Betroffenen beeinflussen.</p> <p>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.</p> <p>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, 09.11.2024 10:00 - 16:00, Ort: (Präsenz in Hildesheim)</p> | <p>Büttner, Karen, Kerknawi, Annika</p> |
| ZA/Individuelles/ 7 | <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, 23.10.2024 17:00 - 19:30, Ort: (Online)</p> | <p>Büttner, Karen, Kerknawi, Annika</p> |

| Nr. | Titel | Zeit/Ort | Lehrende |
|--------------------------------|---|---|---|
| ZA/Individuelles/ 8 | <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, 13.11.2024 17:00 - 19:30, Ort: (Online)</p> | <p>Büttner, Karen, Kerknawi, Annika</p> |
| ZA/Individuelles/ Psychisch | <p>Psychisch gesund studieren</p> <p>Ein Onlinevortrag zum Thema "Psychisch gesund studieren" der Psychologischen Beratung des Studentenwerks OstNiedersachsen und der Zentralen Studienberatung der HAWK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was hält uns im Studium gesund? • Zahlen, Daten, Fakten • Sensibilisierung für psychische Erkrankungen im Studium: Warnsignale, Überblick über psychische Erkrankungen • Anlaufstellen • Praktische Tipps und Übungen zum Wohlbefinden • Vorstellung der Psychologischen Beratung • konkrete Möglichkeiten der Unterstützung an der HAWK, wie Nachteilsausgleich etc. | <p>Termine am Mittwoch, 06.11.2024 12:00 - 13:30</p> | <p>Bobko, Johanna Milena</p> |
| ZA/Individuelles/ Stress | <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, 22.11.2024 14:00 - 19:00, Samstag, 23.11.2024 10:00 - 14:00, Ort: (Online)</p> | <p>Roth, Sina</p> |

| Nr. | Titel | Zeit/Ort | Lehrende |
|----------------------------------|--|--|--|
| ZA/Individuelles/ Stress | <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, 10.01.2025 14:00 - 19:00, Samstag, 11.01.2025 10:00 - 14:00, Ort: (Online)</p> | Roth, Sina |
| ZA/Individuelles/ Studienverl | <p>Studienverlaufsplanung leicht gemacht: Vorbereitet in das neue Semester starten</p> <p>Vorbereitet in das neue Semester starten: ein guter Vorsatz, doch ist er leider nicht immer so leicht umzusetzen. Aufgeschobene Prüfungs- und Studienleistungen, fehlende Praktika oder Urlaubssemester sind nur ein paar der möglichen Gründe für einen holprigen Studienverlauf. Allerdings lässt sich mit einer guten Vorbereitung und Planung vor Beginn des Semesters, dieser oft groß erscheinende Berg an Arbeit meistern.</p> <p>In diesem Angebot der Zentralen Studienberatung erhalten Sie Informationen über mögliche Hilfsmittel zur individuellen Planung Ihres Studiums und wie Sie diese selbst anwenden können.</p> <p>Der Workshop findet online statt und ist kostenlos für alle Studierenden der HAWK.</p> | <p>Termine am Montag, 30.09.2024 16:00 - 17:00, Ort: (Zoom)</p> | Bobko, Johanna Milena, Watermann, Cordula |
| ZA/Individuelles/ Zeit | <p>Nicht mehr aufschieben - Vortrag "Zeitmanagement"</p> <p>Serie gucken statt lernen? Überblick verloren?</p> <p>Hier geht es um Grundlagen des Zeitmanagement und das Erlernen von hilfreichen Methoden für Ihr individuelles Zeitmanagement.</p> <p>Der Workshop findet online statt und ist kostenlos für alle Studierenden der HAWK.</p> | <p>Termine am Dienstag, 29.10.2024 19:00 - 20:00, Ort: (Online Beitreten Zoom Meeting https://eu02web.zoom-x.de/j/61812155113 Meeting- ID: 618 1215 5113 Kenncode: 949139)</p> | Bobko, Johanna Milena |