

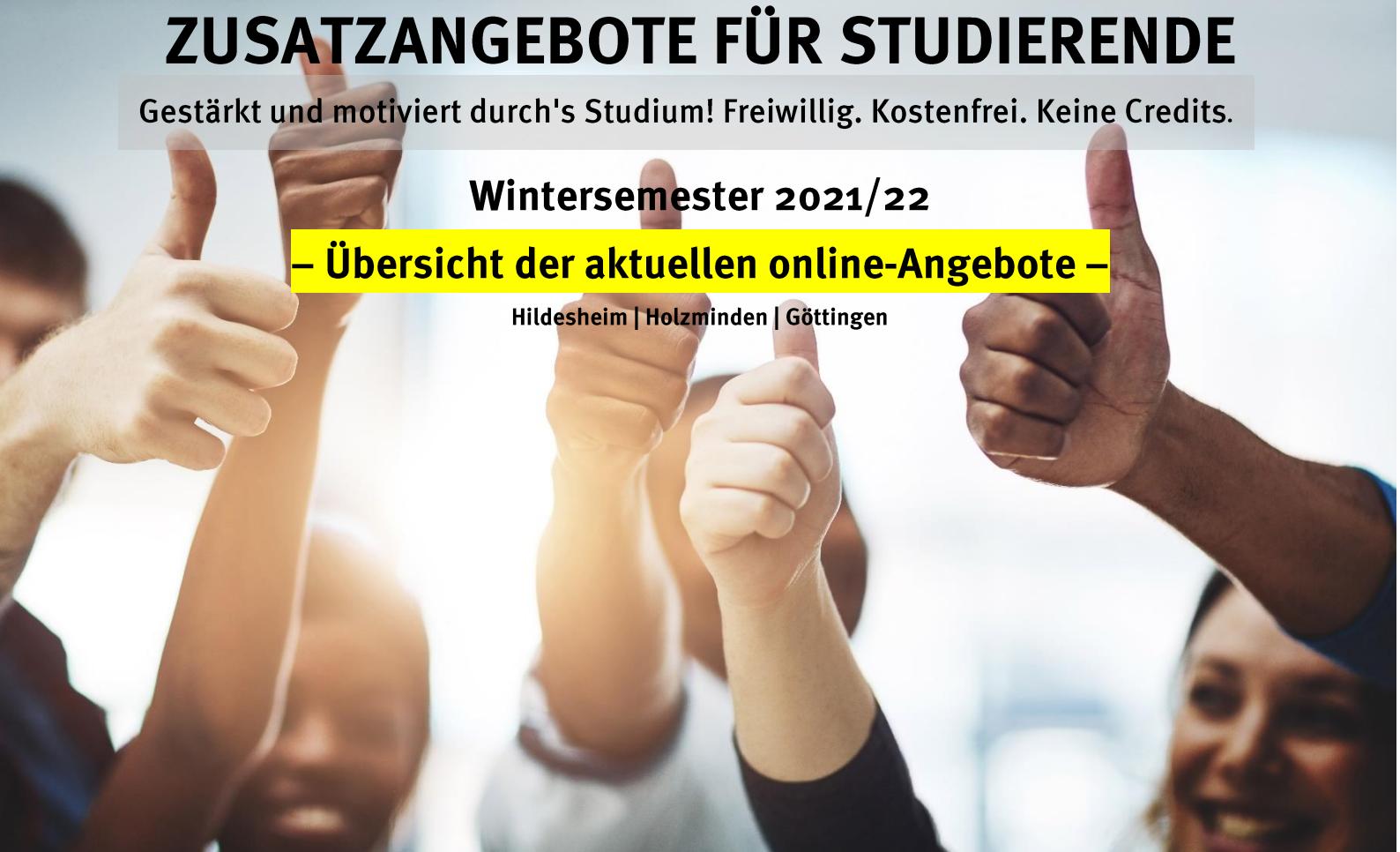
# ZUSATZANGEBOTE FÜR STUDIERENDE

Gestärkt und motiviert durch's Studium! Freiwillig. Kostenfrei. Keine Credits.

**Wintersemester 2021/22**

**– Übersicht der aktuellen online-Angebote –**

Hildesheim | Holzminden | Göttingen



## Unsere Angebotsbereiche (online):

Studieneinstieg .....	2
Ihre Bibliothek - Recherche für Ihre Arbeiten.....	2
Ihre Bibliothek – Recherche für Ihre Arbeiten .....	3
Finanzierung und Förderung .....	3
Lernen und Wissenschaftliches Arbeiten.....	4
Lernen und Wissenschaftliches Arbeiten.....	5
Internationales und Sprachliches .....	6
Software-Schulungen - Online .....	7
Berufseinstieg – Online.....	8
Individuelles.....	9

Anmeldung/Eintragung in Stud.IP.  
Sie finden die hier gelisteten Angebote auch im  
Stud.IP-Vorlesungsverzeichnis unter dem  
Stichwort „Zusatzaangebote“.

Weitere Angebote sind in Planung. Diese Übersicht wird in Kürze aktualisiert. Bitte informieren Sie sich regelmäßig.

## Studieneinstieg

<b><i>Empfehlung für alle Studierende im ersten Semester</i></b>	Nutzen Sie die Office-Schulungen (Word, Excel, u.w.), um das Standard-Handwerkszeug für das Studium von Anfang an effektiv und zeitsparend anzuwenden! <a href="#">Seite 8</a> .
	Zuhause und Konzentriert studieren? Holen Sie sich Tipps von einem Experten, <a href="#">Seite 4</a> .
	Denken Sie auch daran, sich mit Ihrer <b>Bibliothek</b> vertraut zu machen! Nutzen Sie die Recherche-Schulungen. <a href="#">Seite 2/3</a> .
	Knüpfen Sie erste Kontakte und erfahren Nützliches für Ihr Studium im <b>Café International</b> .
	<b>Ihre erste Hausarbeit?</b> Ein Angebot für Sie: Literaturrecherche: 09. Oder 25.11.2021 ( <a href="#">Seite 3</a> ) und „Wie schreibe ich?“ 08.-10.12.2021, je 17:00 – 19:15 Uhr, <a href="#">Seite 4</a> .

## Ihre Bibliothek - Recherche für Ihre Arbeiten

### Online – Anmeldung über Stud.IP

<b>Der Gemeinsame Verbundkatalog und die Fernleihe</b> <p>Der Gemeinsame Verbundkatalog (GVK) ist ein Katalog mit Mehrwert: Sie können darin nicht nur Literatur in anderen wissenschaftlichen Bibliotheken suchen und finden. Mit unserem Fernleih-Service können Sie über den GVK auch die für Sie relevanten Bücher oder Zeitschriftenaufsätze gegen eine geringe Gebühr bestellen. Ihre Bestellung erhalten Sie dann über unsere Bibliothek.</p>	Di., 19.10.2021, 15:30 – 15:45 Uhr
<b>Recherche-Skills für Fortgeschrittene.</b> Skills sind Fähigkeiten, die Ihnen im Alltag helfen. Das Wort Skills bezeichnet aber auch „Geschicklichkeit“. Mit Recherche-Skills suchen Sie geschickt und effektiv Informationen, die Ihnen in Studium und Beruf weiterhelfen, aufbauend auf grundlegenden Kenntnissen, die Sie bereits in den Schulungen der HAWK-Bibliothek erworben haben. Diese Kenntnisse möchten wir in den Recherche-Skills für Fortgeschrittene festigen und ergänzen. In unserer 30-minütigen Online-Veranstaltung über Zoom erfahren Sie mehr darüber. Im Anschluss besteht Gelegenheit, auf mitgebrachte Fragen einzugehen.	Do., 04.11.2021, 09:30 – 10:00 Uhr
<b>Zeitschriften-Aufsätze effektiv suchen und finden</b> <p>Sie suchen aktuelle Informationen zu Ihrem Fachgebiet oder Projektthema? Dann sind Fachzeitschriften eine empfehlenswerte Quelle. Wie Sie effektiv Informationen daraus gewinnen können, erfahren Sie in dieser Online-Veranstaltung.</p>	Di., 16.11.2021, 16:30 – 17:00 Uhr
<b>Literaturverwaltung/Literaturrecherche</b> <p><b>Citavi</b> ist eine Software (Lizenz als Studierende kostenfrei) zur Literaturverwaltung und Wissensorganisation und steht über eine Campuslizenz allen Studierenden zur Verfügung. In dieser Schulung lernen Sie die Grundfunktionen der Software sowie die Verknüpfung mit Ihrer Textdatei (Word) kennen. Nach der Schulung können Sie korrekte Zitate und Literaturlisten "per Klick" erstellen.</p>	<b>Einzeltermine:</b> Mo., 25.10.2021, 14:00 – 15:30 Uhr Di., 23.11.2021, 17:00 – 18:30 Uhr Di., 14.12.2021, 16:00 – 17:30 Uhr Mo., 17.01.2022, 17:00 – 18:30 Uhr Di., 15.02.2022, 16:00 – 17:30 Uhr

## Ihre Bibliothek – Recherche für Ihre Arbeiten

### Online – Anmeldung über Stud.IP

#### Die erste Hausarbeit.

Wie (Suchstrategie) und wo (Bibliothekskatalog) finde ich Literatur zu meinem Thema? Gibt es besondere Suchmaschinen für wissenschaftliche Literatur? Welche Datenbanken gibt es für mein Studienfach? Erfüllt die Literatur, die ich gefunden habe, wissenschaftliche Standards?

Einzeltermine:

Di., 09.11.2021, 11:00 – 11:45 Uhr

Do., 25.11.2021, 11:00 – 11:45 Uhr

#### 15-Minuten - WissensBonbons aus der Bibliothek

Mit kurzen, knackigen Formaten zeitsparende, zielgerichtete Recherchen erlernen

#### Kostenlose Digitale Angebote.

Welche Möglichkeiten haben Sie, über die Homepage der Bibliothek an digitale Quellen heranzukommen? In diesem WissensBonbon zeigen wir Ihnen die verschiedenen Wege zu E-Books, E-Journals und Datenbanken, über die Sie freien Zugang zu wissenschaftlichen Publikationen und Forschungsdaten erhalten.

Mo., 15.11.2021, 15:00 – 15:15 Uhr

**Google Scholar.** Die Suchmaschine Google können Sie auch für die zeitsparende Suche wissenschaftlicher Literatur nutzen: in Google Scholar. Einen kurzen Einblick in die Vorteile und Möglichkeiten dieses Such-Instrumentes erhalten Sie in unserem Online-Wissensbonbon über Zoom.

Do., 02.12.2021, 12.30 – 12.45 Uhr

**Datenbank-Infosystem Dbis:** Wie finden Sie wissenschaftliche Literatur? Z. B. mit Hilfe von Datenbanken. Wie finden Sie nun die passende Datenbank? Mit dem Datenbank-Infosystem DBIS. Sie finden hier sowohl frei im Internet verfügbare Datenbanken als auch solche, die für die Bibliothek lizenziert sind. Mit Hilfe von DBIS können Sie Ihre Möglichkeiten bei der Suche nach wissenschaftlicher Literatur erweitern.

Do., 06.01.2022, 15:30 – 15:45 Uhr

## Finanzierung und Förderung

### Online / Anmeldung / Infos in Stud.IP

**Steuertipps für Studierende**  
Hans-Jürgen Hahn  
(Lohnsteuerhilfeverein)

Wann sollte ich eine Steuererklärung abgeben?  
Welche Ausgaben kann ich von der Steuer absetzen?  
Welche Unterlagen muss ich aufheben?  
Sind Nebenjobs dem Finanzamt zu melden?

Mo.,  
15.11.2021  
17:30 –  
19:30 Uhr

Anmeldung Stud.IP

## Lernen und Wissenschaftliches Arbeiten

### Anmeldung über Stud.IP

<b>Konzentriert studieren</b> Dozent: Christoph Teege	In diesem Online-Workshop erarbeiten wir gemeinsam Methoden und Tricks, mit denen es Ihnen gelingen wird, Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit gezielt zu bündeln, um Fokus, Leistungsfähigkeit und Produktivität für einen erfolgreichen Arbeitsalltag zu steigern. Durchführung von kürzeren und längeren Pausen, sowie leichten Entspannungsübungen unterstützen dabei, neue Energie und Motivation für die tägliche Arbeit zu gewinnen.	Sa., 04.12.2021, 10:00 - 13:00 Uhr	Anmeldung Stud.IP
<b>Schreibkurs kompakt Für Studierende im ersten Semester mit einer Citavi-Schulung (3 Abende)</b>	In diesem Kurs wird das Schreiben von Fachtexten Schritt für Schritt erklärt. Von der Planung, über die Entwicklung des Themas bis zur richtigen Strukturierung. Daneben führt er in die Literaturrecherche und Dokumentation mit <i>Citavi</i> ein. Besonderer Wert wird auf eine fach- und fakultätsbezogene Zitation gelegt, die an kleinen Aufgaben eingeübt wird. Da wissenschaftliche Arbeiten an die Einhaltung formaler Richtlinien gebunden sind, werden die Grundlagen von Dokument-/Formatvorlagen, Verweisen etc. an einer Projektaufgabe geprobt.	Mi., 08.12.2021 Do., 09.12.2021 Fr., 10.12.2021 jeweils 17.00 – 19:15 Uhr	Anmeldung Stud.IP
<b>Schreibkurs für Hausarbeiten (inkl. Citavi) an drei Abenden: schreiben, gestalten, zitieren und belegen, recherchieren</b>	Das Seminar vermittelt wichtige Grundkenntnisse für alle Arten von Facharbeiten. Inhaltlich führt es in die Literaturrecherche und Dokumentation ein. Besonderer Wert wird auf eine fach- und fakultätsbezogene Zitation gelegt, die an kleinen Aufgaben eingeübt wird. Da wissenschaftliche Arbeiten an die Einhaltung formaler Richtlinien gebunden sind, werden die Grundlagen von Dokument-/Formatvorlagen, Verweisen etc. an einer Projektaufgabe geprobt.	Mi., 20.10.2021 Do., 21.10.2021 Fr., 22.10.2021 Jeweils 17:00 – 19:15 Uhr	Anmeldung Stud.IP
<b>Crashkurs BA-Studierende ab 5. Semester (mit Citavi)</b>	Dieser Crashkurs greift Ihr vorhandenes Wissen über die Grundlagen des Schreibens auf. Inhalte werden aufgefrischt: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbau, Gliederung wissenschaftlicher Arbeiten</li> <li>• wissenschaftliche Sprache, Leseführung, Präzision</li> <li>• Allgemeine Tipps und Hinweise zu Formatierungen, Verzeichnissen</li> </ul>	Mo., 04.10.2021 15:45 - 17.15 Uhr	Anmeldung Stud.IP

## Lernen und Wissenschaftliches Arbeiten

### Anmeldung über Stud.IP

<b>Crashkurs für BA-Studierende ab 5. Semester (mit Citavi)</b>	<p>Dieser Crashkurs greift Ihr vorhandenes Wissen über die Grundlagen des Schreibens auf. Inhalte werden aufgefrischt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbau, Gliederung wissenschaftlicher Arbeiten</li> <li>• wissenschaftliche Sprache, Leseführung, Präzision</li> <li>• Allgemeine Tipps und Hinweise zu Formatierungen, Verzeichnissen</li> </ul>	Fr., 05.11.2021 18.00 - 19.30 Uhr	Anmeldung Stud.IP
<b>Crashkurs für BA-Studierende ab 7. Semester</b>	<p>Dieser Crashkurs greift Ihr vorhandenes Wissen über die Grundlagen des Schreibens von Facharbeiten auf. Aufbau, Gliederung, Sprache, Formatierungen werden u.a. aufgefrischt und in einer Projektaufgabe geübt.</p>	Fr., 12.11.2021 18:00–19:30 Uhr	Anmeldung
<b>Fragebogen für Facharbeiten erstellen und mit MS Excel auswerten</b>	<p>Die Veranstaltung gibt einen Überblick über die Planung, Entwicklung, Durchführung und Auswertung einer wissenschaftlichen Befragung mittels Fragebogen und Excel.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Grundüberlegungen müssen vor Erstellung eines Fragebogens angestellt werden, wie finde ich die Fragen?</li> <li>• Welche Formen von Fragebogen und Fragen gibt es?</li> <li>• Was sind Skalierung oder Codierung?</li> <li>• Was ist bei der Zeitplanung, der Dokumentation und der Verarbeitung zu berücksichtigen?</li> </ul>	Fr., 26.11.2021 17:00 – 19:15 Uhr	Anmeldung Stud.IP
<b>Prüfungsphase: erfolgreich und motiviert zum Ziel</b> Dozent: Christoph Teege	<p>Dieses Online-Angebot hilft Ihnen dabei, die Prüfungsphase mit der richtigen Vorbereitung erfolgreich zu bewältigen. Im Rahmen dieses Workshops bekommen Sie pragmatische Tipps und Methoden an die Hand, wie Sie sich motiviert auf die Prüfungen vorbereiten, Lern-Ziele konsequent verfolgen und Ihre Zeit effektiv nutzen.</p>	Sa, 08.01.2022 10:00-13:00 Uhr	Anmeldung Stud.IP

<b>Internationales und Sprachliches</b>			
Blick in den Beruf – für internationale Studierende	In dieser Veranstaltungsreihe geht es um Themen rund um die Berufspraxis mit interessanten Personen, Persönlichkeiten oder Institutionen aus der Praxis.	Jeden 1. Donnerstag im Monat 18:00 – 19:30 Uhr	s. Stud.IP
Café International	Das Café International vom Projekt HAWK open bietet die Möglichkeit für Studierende und Studieninteressierte aller Länder sich kennenzulernen, auszutauschen und zu vernetzen. Verschiedene Themen an den Abenden in offener und lockerer Runde erwarten Sie.	14-tägig, donnerstags 18:00 – 19:30 Uhr (auch in der vorlesungsfreien Zeit)	<a href="#">link website</a>
"English Conversation Table" Mit Roger Skarsten	Suchen Sie eine informelle Gelegenheit, wo Sie Ihre Englischkenntnisse anwenden und erweitern können? Wir treffen uns wöchentlich (aber unverbindlich) auf "a cup of tea or coffee" und einen kleinen "Schnack". Treten Sie der Gruppe bei, um sich in lockerer Atmosphäre mit anderen auf Englisch auszutauschen!	Wöchentlich, mittwochs Ab 13.10.2021 16:00 – 17:30 Uhr	Anmeldung Stud.IP
English Refresh A1/A2 – für internationale Studierende	In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, die Grundlagen der Sprache wieder aufzufrischen, ihren Wortschatz zu reaktivieren und auszubauen und wieder mit mehr Leichtigkeit Englisch zu sprechen	Wöchentlich, montags Ab 11.10.2021 14:00 – 15:30 Uhr	Anm. Stud.IP
„Ronda de conversación en español“ Mit Dolly Deisy Pinzón Carrillo	Möchten Sie Ihre Spanischkenntnisse anwenden, üben und erweitern? Wir treffen uns alle zwei Wochen (online) auf „un cortado o un té con menta“ und unterhalten uns über spannende Themen. Kommen Sie dazu, um in lockerer Atmosphäre mit anderen auf Spanisch zu plaudern!	14-tägig, donnerstags Ab 21. Oktober 2021 17:00 – 18:30 Uhr (6 Abende bis 03.02.22)	Anmeldung Stud.IP
Sprachlich fit mit Theater – für internationale Studierende Mit Alexandra Hensel	Üben Sie freies, flüssiges und spontanes Sprechen in diesem virtuellen Theaterkurs! Mit verschiedenen Übungen, Improvisationen, Kurztexten und auch Monologen wollen wir sprachlich-künstlerisch per Zoom arbeiten und am Ende eine kleine Präsentation geben.	Wöchentlich, mittwochs Ab 13.10.2021 14:15 – 15:45 Uhr	Anm. Stud.IP
Hausarbeit „Schritt für Schritt“ – für internationale Studierende	In diesem Kurs werden wir gemeinsam die einzelnen Schritte bei der Erstellung einer Hausarbeit erarbeiten. Das heißt, dass wir bei jedem Termin ein Thema besprechen, das Sie dann zu Hause direkt an einer Hausarbeit bearbeiten. Am Ende des Kurses haben Sie dann eine Hausarbeit für Ihren Studiengang erstellt.	Wöchentlich, montags Ab 11.10.2021 15:15 – 16:45 Uhr	Anmeldung Stud.IP
Studienorganisation in Deutschland – für internationale Studierende in Deutschland	Wir besprechen und klären eure Fragen, die ihr zum Studium habt: Zum Beispiel: Hochschulsystem in Deutschland, Strukturen und Ansprechpartner/innen an der Hochschule, Selbst- und Lernorganisation, Recherche, Prüfungen usw.	Termin in Planung	Anm. Stud.IP

<b>Software-Schulungen - Online</b>	
<b>Anmeldung und link zum Kurs in Stud.IP</b>	
<b>Computergrundlagen für Einsteiger*innen (3 Ustd.)</b> Vorstellen des Betriebssystems Windows, Anlegen einer Ordnerstruktur und Speichermöglichkeiten von Dateien (pdf u. weitere). Die Benutzung verschiedener Browser, gängige Shortcuts und einige tools und wie diese genutzt werden. Ein Kurs für Menschen ohne (viel) PC-Erfahrung	Di., 26.10.2021 und Do., 28.10.2021 jeweils 17:00 – 18:30 Uhr
<b>Excel-Know How zahlt sich aus! (Grundlagenkurse an 2 Abenden) (6 Ustd.)</b> Excel wird inzwischen in fast allen Ausbildungswegen und Berufsfeldern gebraucht. Der sichere Umgang ist eine Arbeitserleichterung im Alltag und im Beruf. Dieser Workshop liefert die Einstiegsbasis für weitere Tabellenkalkulationen.	Kurs 1 Mo., 01.11.2021 und Di., 02.11.2021 jeweils 16:00 – 18:15 Uhr  Kurs 2 Di., 11.01.2022 und Mi., 12.01.2022 jeweils 16:00 – 18:15 Uhr
<b>Excel-Training: Investitionsrechnung mit dem Schwerpunkt Immobilienwirtschaft</b> Verschachteln von Funktionen, grundlegende finanzmathematische Funktionen (ZINS, BARWERT, ZZR, RMZ, ZW. u.ä.). IKV(), NBW(), Pivottabellen, Szenariomanager, Zielwertsuche, evtl. Datentabellen	Fr., ab 08.10.2021 11:30 – 13:00 Uhr (7 Termine, Ende 19.11.2021)
<b>Übungsworkshop Word: Zügig formatiert statt mühsam getippt! (3 Ustd.)</b> Schriftliche Ausarbeitungen sind die Essenz jeden Studiums. Der sichere Umgang mit Word ist nicht nur eine Arbeitserleichterung im studentischen Alltag, sondern ermöglicht den Fokus auf das Wesentliche zu setzen: den Inhalt.	Mo., 08.11.2021 16:0 – 18:15 Uhr
<b>PowerPoint: Effiziente Gestaltung professioneller Präsentationen (3 Ustd.)</b> PowerPoint ist das Standardprogramm für Präsentationen. Lernen Sie in diesem Kurs gezielt die Gestaltung von Präsentationen im wissenschaftlichen Kontext und Techniken für eine effiziente Anwendung kennen.	Di., 09.11.2021 16:00 – 18:15 Uhr
<b>Adobe Indesign (8 Ustd.)</b> Wissen über Gestaltungs-Grundlagen, Gestaltung des eigenen Portfolios, um die Projekt-, Bachelor- oder Masterarbeit individuell zu präsentieren, hilfreiche Quellen zur Information und Inspiration, Wissenserweiterung im Bereich Design.	Fr., 19.11.2021, 16:00 - 18:15 Uhr Sa., 20.11.2021, 10:00 - 14:00 Uhr
<b>After Effects (12 Ustd.)</b> Grundlagen der 2-D-Animationen, Einführung in das Programm After Effects, anhand von Übungen Kennen lernen der technischen Möglichkeiten, Animation als mögliches Werkzeug für Präsentationen, Seminare, Abschlussarbeiten	27.10.2021, 03.11.2021, 10.11.2021, 24.11.2021, 01.12.2021, 08.12.2021  mittwochs (6 Termine) Jeweils 17:00 - 18:30 Uhr

## Berufseinstieg – Online

### Denn es soll nicht „irgendein“ Job sein!

Anmeldung über stud.IP: Links zu den online-Räumen finden Sie dort!

<b>Future Skills - Fähigkeiten für eure Zukunft</b> Dozent: Jan-Christoph Daniel	„Welche Fähigkeiten sichern euch eure Zukunft?“ Dafür betrachten wir branchenübergreifende Arbeitsmarkttrends. In einer praktischen Übung identifizieren Sie Ihre übertragbaren Fähigkeiten, die Sie in der Zukunft einsetzen können – und das unabhängig von einer bestimmten Branche.	Mo., 15.11.2021 18:00 – 19:30 Uhr
<b>Eure Mission ist euer Netzwerk</b> Dozent: Jan-Christoph Daniel	An diesem Abend dreht sich alles um eure Wünsche und Ziele und wie ihr diese durch den Aufbau eines belastbaren Netzwerks erreichen könnt. Im Zuge eurer persönlichen "Mission" stellt ihr Euch die Frage, was ihr wirklich wollt. Ihr bekommt Impulse zum Entwickeln einer wirkungsvollen Strategie und Netzwerk-Tipps.	Mo., 29.11.2021 18:00 – 19:30 Uhr
<b>Präsenz zeigen – Bewerbungsprofil optimieren</b> Dozent: Jan-Christoph Daniel	Sie bekommen Tipps zum Formulieren eines Anschreibens, das wirklich knallt. Außerdem schauen wir uns die Bestandteile eines Lebenslaufs und eines Portfolios an. Ihr Bewerbungsprofil ist ein Türöffner. Dazu brauchen Sie sowohl starke Unterlagen als auch (Online-)Präsenz auf den richtigen Plattformen.	Mo., 06.12.2021 18:00 – 19:30 Uhr
<b>Der erste Eindruck zählt – Auf Interviews vorbereiten</b> Dozent: Jan-Christoph Daniel	Stellen Sie Ihr Alleinstellungsmerkmal heraus. Dadurch sind Sie bestens gewappnet für ein Vorstellungsgespräch. Sie erfahren, was es mit dem "Elevator Pitch" auf sich hat und wie Sie das Unternehmen finden, das wirklich zu Ihnen passt.	Mo., 13.12.2021 18:00 – 19:30 Uhr
<b>Emotionale Intelligenz und beruflicher Erfolg</b> Dozent: Christian Richter	Erfahren Sie, warum die Mehrheit der Arbeitgeber*innen der emotionalen Intelligenz von Bewerber*innen höher schätzen, als deren IQ!	Di., 09.11.2021 18:00 – 19:30 Uhr
<b>Verdeckter Arbeitsmarkt und Initiativbewerbung</b> Dozent: Peter Eichhorn	Wer sich bei der Sondierung des Arbeitsmarktes nur auf veröffentlichte Stellenanzeigen konzentriert, erfährt von über der Hälfte der freien Stellen nichts. Was habe ich zu bieten und wo wird genau das gebraucht? Eine gut durchdachte Initiativbewerbung kann den Wunsch wecken, genau mich einzustellen.	Mi., 24.11.2021 18:00 – 19:30 Uhr
<b>Gehaltsverhandlung</b> Dozent: Christian Richter	"Was bin ich Wert? Was ist meine Arbeit Wert?" Zum Berufseinstieg ist das Einstiegsgehalt ein zentrales Thema, aber wie spricht man über's Geld? An diesem Abend bekommen Sie hilfreiche Tipps zur Verhandlungsführung und Argumentationsstrategie, damit Sie Ihre/n zukünftige/n Chef*in überzeugen können.	Mi. 19.01.2022 18:00 – 19:30 Uhr

## Individuelles

### Anmeldung in Stud.IP

<b>Zeitmanagement – sich selbst motivierend organisieren</b>	<p>Zeitmanagement, das eigene managen von Zeit, ist eng mit Arbeitsorganisation und Selbstorganisation verbunden und für viele Menschen eine Herausforderung. In diesem Workshop arbeiten wir an der Motivation für und Vision des Studiums/Lebens und an je eigenen Strategien, die Fülle von Aufgaben zu meistern und Zeitmanagement als Entlastung und Stressabbau zu erfahren. Individuelle Anliegenarbeit ist möglich.</p> <p>Themen werden u. a. sein:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Was ist Zeit?</li><li>- Vision und Motivation/Ausrichtung</li><li>- Planung, Tipps und Tricks für Erledigung von Aufgaben</li><li>- Zeitmanagement im Homeoffice</li><li>- Umgang mit Widerstand</li></ul>	Vierteiliger Workshop! Fr, 03.12.21, Fr, 10.12.21, Mi, 19.01.22, Mi, 26.01.22, jeweils 14:00- 18:00 Uhr	<b>Anmeldung Stud.IP</b>
<b>Stress lass nach – mit mehr Gelassenheit und Entspannung durch das Studium</b>	<p>Stressmanagement und Achtsamkeit im Studienalltag: Lernen Sie wirksame Übungen für ein gesundes Stressmanagement kennen!</p> <p>Du wünschst dir Hilfe bei Stress, Ärger, Trübsal und anderen Stolpersteinen während des Studiums?</p> <p>Du wünschst dir dein Studium mit Zuversicht, Gelassenheit und Entspannung zu verbringen?</p> <p>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 Übungen sensibilisierst du dich für ein stressreduziertes, ausbalanciertes und somit nachhaltig gelasseneres Lernen und Leben</p>	zweiteiliger Workshop! Fr., 14.01.2022, 14:00 - 19:00 Uhr und Sa, 15.01.2022, 11:00 - 15:00 Uhr	<b>Anmeldung Stud.IP</b>

Kontakt für Rückfragen, weitere Bedarfe, Anregungen:

**Kora Schnieders**

HAWK Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst Hildesheim/Holzminden/Göttingen

Fakultät Ressourcenmanagement | Büsgenweg 1a | Raum R\_130 | 37077 Göttingen

E-Mail: [kora.schnieders@hawke.de](mailto:kora.schnieders@hawke.de) | Tel.: 05121 / 881-461