

# Skills4You

## Exkursion „Skills4You“ vom 09. bis 11.12.2022 in der Historisch – Ökologischen Bildungsstätte in Papenburg (HÖB)

Du hast Lust auf Workshops zu Themen wie Nachhaltigkeit, Selbstorganisation oder Persönlichkeitsentwicklung in einer schönen Umgebung am See? Du hast Bock neue Leute kennenzulernen? Dann melde dich jetzt für unsere Exkursion in der Historisch-Ökologischen Bildungsstätte in Papenburg an! Wir bieten Dir ein spannendes Wochenende: Lerne neue Leuten kennen und beschäftige dich mit Themen der Zukunft.

Suche dir einen unserer acht spannenden Workshops aus und melde dich an!

**Wann findet es statt?** Vom 09. bis 11.12.2022 (Freitag bis Sonntag)

**Wohin geht es?** Wir verbringen drei Tage in der wunderschönen Historisch-Ökologischen Bildungsstätte in Papenburg.

**Was erwartet dich?** Drei spannende Tage, nette Menschen, eine wunderschöne Unterkunft und ein interessanter Workshop!

**Was kostet die Exkursion?** Für drei Tage mit Übernachtung, Vollverpflegung und der Teilnahme an einem Workshop bezahlst du nur 65,00€ - die anderen Kosten trägt die Hochschule für dich!

Nachfolgend findest Du alle Workshop-Angebote mit einer Beschreibung, sowie das Anmeldeformular für die Exkursion. Bei Fragen stehen wir Dir gerne zur Verfügung. Unsere Kontaktdaten befinden sich im Anmeldeformular.

**Frauke Freesemann**  
MyCampus & Studium Generale

**Daniel Müller**  
INTEGRA, Welcome, RCCR

Workshop-Bezeichnung	Beschreibung
<p>Workshop 1: Interkulturelles Training</p> <p>Trainerinnen: Denise Timpe, Theresa Slaghekke</p>	<p><b>Interkulturelles Training – Umgang mit Stereotypen und Vorurteilen</b></p> <p>In interkulturellen Situationen sind Empathie, kulturelle Sensibilität und Offenheit gefragt. Daher gehen wir in diesem Workshop der Frage nach, wie dies im interkulturellen Kontext gelingen kann. Anhand vieler praktischer Übungen werfen wir einen Blick auf die individuelle „kulturelle Brille“ und hinterfragen eigene Muster, Vorurteile und Stereotypen.</p>
<p>Workshop 2: Rhetorik &amp; Präsentation</p> <p>Trainerin: Corinna Rieken</p>	<p><b>Rhetorik – (Sich) Wirkungsvoll präsentieren</b></p> <p>Ob in der Schule, im Studium oder auch im beruflichen Alltag - das Präsentieren ist immer ein wichtiger Aspekt und für viele eine große Herausforderung.</p> <p>In diesem Workshop geht es daher um die Wirkung von Körpersprache, Stimme und Sprechtechnik sowie Grundlagen der Redevorbereitung. Darüber hinaus gibt es auch hilfreiche Tipps und Tricks im Umgang mit Lampenfieber.</p>
<p>Workshop 3: Gelingende Kommunikation</p> <p>Trainerin: Claudia Gebken</p>	<p><b>Wie sag ich´s meinem Nächsten?</b></p> <p>In diesem Workshop lernen Sie Tricks und Tücken der Kommunikation kennen. Sie werden in grundlegende Kommunikationstheorien eintauchen und diese in praktischen Übungen selbst anwenden.</p> <p>Es erwarten Sie eine Reihe an Instrumenten, die es Ihnen ermöglichen Ihr Gegenüber besser zu verstehen und Ihr Anliegen klar und gezielt zu formulieren.</p>
<p>Workshop 4: Selbstorganisation &amp; Zeitmanagement</p> <p>Trainerin: Andrea Helmer</p>	<p><b>Endlich mehr Zeit - Zeitmanagement und Selbstorganisation</b></p> <p>Das Leben und Studium effizient organisieren, darum geht es in diesem Workshop. Gute Planung ist sehr wichtig, um bei der Vielfalt unserer täglichen Aufgaben den Überblick zu behalten und alles unter einen Hut zu bekommen. Finden Sie heraus, was Ihre Ziele und Prioritäten sind und treffen Entscheidungen, die es Ihnen ermöglichen, Studium und Beruf optimal zu managen. Es ist Ihre Entscheidung, wie Sie persönlich Ihre Zeit nutzen.</p>

<p>Workshop 5: Wer bin ich, und wenn ja, wie viele? (R. D. Precht)</p> <p>Oder: Was brauche ich, um mit dem Leben klar zu kommen?</p> <p>Trainer: Hon. Prof. Frank Gerlach, M.A.</p>	<p><b>Was brauche ich, um mit dem Leben klar zu kommen?</b></p> <p>Wie entwickeln sich die Persönlichkeit und der individuelle Charakter? Welche Formen und Strukturen gibt es, welchen Einfluss haben Umwelt und Familie? Welche sozialen Kompetenzen brauchen wir, um die jeweiligen Aufgaben, die das Leben uns stellt, zu bewältigen?</p> <p>Wir lernen verschiedene Ansätze kennen, mit denen wir uns und andere einschätzen können. Und wir beschäftigen uns mit den notwendigen Fähigkeiten, um angemessen mit allen Anforderungen umgehen zu können: In der Partnerschaft, im Studium, in der Arbeitswelt und in der Gesellschaft.</p> <p>Was passiert, wenn wir in Konflikte oder gar Krisen geraten, wenn wir uns schwach fühlen und Angst haben, zu versagen? Welche Bedeutungen haben in diesem Kontext Begriffe wie Empathie, Resilienz und Selbstfürsorge?</p> <p>Neben der Auseinandersetzung mit den genannten Themen und Problemen lernen wir Techniken und Instrumente kennen, die uns bei der Bewältigung des Alltags helfen, und die Schutzschilder für unsere Seele sein können.</p>
<p>Workshop 6: Nachhaltigkeit im Alltag</p> <p>Trainerinnen: Dr. Kerstin Haucke, Wiebke Tuitjer</p>	<p><b>Einfach anfangen – Machen! – Wie wir den Alltag nachhaltiger gestalten können</b></p> <p>Ernährung, Wohnen, Mobilität, Konsum – in allen Bereichen unseres täglichen Lebens nehmen wir Einfluss auf das Klima und die Umwelt. In diesem Workshop werden wir an ausgewählten Beispielen die Auswirkungen unseres Einflusses „unter die Lupe“ nehmen und Möglichkeiten für mehr Nachhaltigkeit im Alltag erarbeiten.</p>
<p>Workshop 7: Study-Life-Balance</p> <p>Trainerinnen: Henriette Stevens, Daniela Stutz</p>	<p><b>Alltag im Gleichgewicht – Tipps und Tricks für eine gesunde Study-Life-Balance</b></p> <p>Gesund und ausgeglichen im Alltag, das sind die Voraussetzungen, um gut mit Belastungen und Stress umgehen zu können. In diesem Workshop geht es daher darum, was wir selbst dafür tun können, um uns gesund zu erhalten, Erholung zu finden und uns optimal auf Studium und Beruf konzentrieren zu können. Für mehr Balance und Ausgleich werden daher Themen rund um eine gesunde Ernährung, Leistungsfähigkeit, Entspannung und Achtsamkeit thematisiert.</p>
<p>Workshop 8: Gremienarbeit an der Hochschule Emden/Leer</p>	<p><b>Achtung: Dieser Workshop ist ausschließlich für Mitglieder der studentischen Gremien:</b> StuPa, AStA, FSR: SAG, Wirtschaft, MB, EMI, NWT und SMW sowie der Campus Kultur Werkstatt.</p>

# Anmeldeformular

Exkursion „Skills4You“ vom 09. bis 11.12.2022

in der Historisch - Ökologischen Bildungsstätte Emsland (HÖB)

## Anmeldung

Bitte fülle dieses Anmeldeformular aus und sende es per E-Mail an:

[frauke.freeseemann@hs-emden-leer.de](mailto:frauke.freeseemann@hs-emden-leer.de) oder bringe es uns direkt in ausgedruckter Form im Büro vorbei:  
Büro M001; Mensa Foyer. (Anmeldeschluss: 20.11.2022)

## Personenbezogene Daten (bitte ausfüllen)

Name, Vorname:

Straße, Hausnummer:

Ort, PLZ:

Matr. Nr.:

E-Mail-Adresse:

## An- und Abreise

Um die An- und Abreise besser planen zu können, bitten wir Dich **eine** der drei folgenden Optionen anzukreuzen. Wir fahren gemeinsam mit dem Zug am Freitag, 09.12., vom Hauptbahnhof Emden nach Papenburg. Von dort organisieren wir einen Shuttle-Bus. Die Abreise ist damit identisch zur gewählten Anreiseoption.

- Ich reise mit der Gruppe ab Emden Hbf.
- Ich nehme den Shuttle-Bus ab Papenburg Bf.
- Ich bevorzuge die Anreise mit meinem privaten Fahrzeug.

## Verpflegung

Um die Verpflegung besser planen zu können, bitten wir Dich deine Essgewohnheiten und Allergien anzukreuzen. Nutze das Feld „Weiteres“ für weitere Hinweise und/oder Allergien.

- |                                |                                      |                                     |
|--------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Alles | <input type="checkbox"/> Vegetarisch | <input type="checkbox"/> Halal      |
|                                | <input type="checkbox"/> Vegan       | <input type="checkbox"/> Glutenfrei |

Weiteres:

## Workshop-Angebote

Im Rahmen der Exkursion kannst Du **einen** Workshop (1) auswählen. Sollte dieser bereits ausgebucht sein, triff bitte eine sekundäre Wahl (2). Insgesamt darfst du nur **zwei Kreuze** machen.

	1	2
WS 1: Interkulturelles Training	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
WS 2: Rhetorik & Präsentation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
WS 3: Gelingende Kommunikation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
WS 4: Selbstorganisation & Zeitmanagement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
WS 5: Was brauche ich, um im Leben klar zu kommen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
WS 6: Nachhaltigkeit im Alltag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
WS 7: Study-Life-Balance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
WS 8: Studentische Gremienarbeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Kosten

Den Großteil der Exkursionskosten trägt die Hochschule. Dein Anteil beträgt lediglich **65,00€** für drei Tage inkl. Unterkunft und Vollverpflegung. Bitte überweise die Gebühr auf das untenstehende Konto bis zum **20.11.2022** und gib als Verwendungszweck „89480004 Vorname Nachname“ an. Z. B. 89480004 Martina Musterfrau.

Kontoinhaber: Hochschule Emden/Leer

IBAN: DE81 2505 0000 0199 8931 32

BIC: NOLADE2H

Verwendungszweck: 89480004 *Vorname Nachname*

Solltest Du noch Fragen haben, melde dich gerne bei Daniel Müller ([daniel.mueller@hs-emden-leer.de](mailto:daniel.mueller@hs-emden-leer.de)) oder Frauke Freesemann ([frauke.freesemann@hs-emden-leer.de](mailto:frauke.freesemann@hs-emden-leer.de)). Du findest uns auch im Raum M001 (Mensa-Foyer).

Mit Unterschrift dieses Anmeldeformulars nimmst Du die Hinweise für die Teilnehmenden an der Exkursion (s. Anhang 1, S. 7 ff.) zur Kenntnis und bestätigst diese.

---

Ort, Datum

---

Unterschrift

## Anhang 1

### Hinweise für die Teilnehmer an der Exkursion: „Skills for Life“ vom 09.-11.12.2022 in der HÖB Papenburg

#### 1. Anmeldung und Zahlung

Der/die Teilnehmer/in bestätigt mit der Anmeldung, den Eigenanteil spätestens bis zu dem auf der Anmeldebestätigung angegebenen Termin auf das Konto der Hochschule Emden/Leer zu überweisen.

#### 2. Rücktritt:

Die Rücktrittsmöglichkeit ist bis zum 02.12.2022 online gegeben. Danach verfällt die Rücktrittsmöglichkeit und somit auch die Kostenerstattung. Der Rücktritt muss schriftlich per E-Mail an [frauke.freeseemann@hs-emden-leer.de](mailto:frauke.freeseemann@hs-emden-leer.de) erfolgen; maßgebend ist der Eingang der Rücktrittserklärung bei der Hochschule. Sofern ein/e Teilnehmer/in auf vermittelte Leistungen ganz oder teilweise verzichtet, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Dieses gilt auch bei Nichterscheinen zur Veranstaltung oder bei vorzeitiger Abreise – egal aus welchen Gründen.

#### 3. Mediale Dokumentation

Mit Anmeldung willigt der/die Teilnehmer/in ein, dass etwaige Fotos/Filme von ihm/ihr, die während der Veranstaltung gemacht werden, auf der Homepage der Hochschule Emden/Leer veröffentlicht und für den hochschulöffentlichen Auftritt genutzt werden können.

5. Es handelt sich bei der Veranstaltung um eine Exkursion. Es gelten die Regeln der Hochschule Emden/Leer.

Die Hochschule Emden/Leer beabsichtigt, Personenabbildungen von den Teilnehmenden an dem Exkursions-Wochenende der Hochschule Emden/Leer

- Im Internet öffentlich zugänglich zu machen und/oder
- In der Printversion zu veröffentlichen und zu verbreiten und/oder
- Für interne Berichtswesen zu verwenden

Im Internet sollen die Personenabbildungen dabei wie folgt (öffentlich) zugänglich gemacht werden:

- Über die Hochschulhomepage (<https://www.hs-emden-leer.de>)
- Social Media (Facebook, Instagram)
- Über die eigenständige bundesweite Projekthomepage
- Über elektronische Newsletter

Hiermit willige ich in die oben genannte Verwendung der Personenabbildungen und ggf. personenbezogenen Daten ohne weitere Genehmigung ein.

Die Rechteeinräumung an den Personenabbildungen erfolgt ohne Vergütung und umfasst auch das Recht zur Bearbeitung, soweit die Bearbeitung nicht entstellend ist.

Die Einwilligung ist freiwillig; aus der Verweigerung der Einwilligung oder ihrem Widerruf entstehen keine Nachteile.

Erklärung: Ich willige in folgende Punkten ein:

- der öffentlich zugängigen Darstellung meiner personenbezogenen Daten in Meldelisten und Protokolllisten zur Ergebnisdarstellung und Sicherung

Datenschutzerklärung: Alle weiteren Dinge entnehmen Sie die der [Datenschutzerklärung](#) der Hochschule Emden/Leer.

Für unseren Dienst erfolgt die Erhebung und Verarbeitung folgender personenbezogener Daten:

- Anrede
- Name, Vorname
- Telefonnummer
- Email Adresse
- Studiengang
- Anreiseoption
- Matrikel- oder Bewerbernummer
- Verpflegung
- Geburtsdatum

Diese Daten werden auf dem Server der Hochschule Emden/Leer gespeichert und können nur von berechtigten Personen eingesehen werden. Wir versichern hiermit, dass die von uns durchgeführte EDV auf der Grundlage geltender Gesetze erfolgt und für das Zustandekommen des Vertragsverhältnisses notwendig ist. Darüber hinaus benötigt es für jede weitere Datenerhebung die Zustimmung des Nutzers. Eine automatische Löschung erfolgt nach dem Ende der Exkursion, insofern entsprechende Daten nicht weiter benötigt werden.

## **Nutzerrechte**

Der Unterzeichnende hat das Recht, diese Einwilligung jederzeit ohne Angabe einer Begründung zu widerrufen. Weiterhin können erhobene Daten bei Bedarf korrigiert, gelöscht oder deren Erhebung eingeschränkt werden. Auf Anfrage können Sie unter der untenstehenden Adresse eine detaillierte Auskunft über den Umfang der von uns vorgenommenen Datenerhebung verlangen. Auch kann eine Datenübertragung angefordert werden, sollte der Unterzeichnende eine Übertragung seiner Daten an eine dritte Stelle wünschen.



### **Folgen des Nicht-Unterzeichnens**

Der/Die Unterzeichnende hat das Recht, dieser Einwilligungserklärung nicht zuzustimmen – da unser Dienst jedoch auf die Erhebung und Verarbeitung genannter Daten angewiesen sind, würde eine Nichtunterzeichnung eine Inanspruchnahme des Dienstes ausschließen.

### **Zustimmung durch den/die Nutzer/in**

Hiermit versichert sich der/die Unterzeichnende, der Erhebung und der Verarbeitung seiner/ihrer Daten durch die Hochschule Emden/Leer zuzustimmen und über seine Rechte belehrt worden zu sein.