

# Workshop-Angebote

## Exkursion „Skills4You“ vom 09. bis 11.12.2022

Workshop-Bezeichnung	Beschreibung
Workshop 1: Interkulturelles Training  Trainerinnen: Denise Timpe, Theresa Slaghekke	<b>Interkulturelles Training – Umgang mit Stereotypen und Vorurteilen</b> 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.
Workshop 2: Rhetorik & Präsentation  Trainerin: Corinna Rieken	<b>Rhetorik – (Sich) Wirkungsvoll präsentieren</b> Ob in der Schule, im Studium oder auch im beruflichen Alltag - das Präsentieren ist immer ein wichtiger Aspekt und für viele eine große Herausforderung. 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.
Workshop 3: Gelingende Kommunikation  Trainerin: Claudia Gebken	<b>Wie sag ich´s meinem Nächsten?</b> In diesem Workshop lernen Sie Tricks und Tücken der Kommunikation kennen. Sie werden in grundlegende Kommunikationstheorien eintauchen und diese in praktischen Übungen selbst anwenden. Es erwarten Sie eine Reihe an Instrumenten, die es Ihnen ermöglichen Ihr Gegenüber besser zu verstehen und Ihr Anliegen klar und gezielt zu formulieren.
Workshop 4: Selbstorganisation & Zeitmanagement  Trainerin: Andrea Helmer	<b>Endlich mehr Zeit - Zeitmanagement und Selbstorganisation</b> 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>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>