

»Machen, was ich will!« - ein Workshop zu Möglichkeiten von Selbstmotivation Wie während der Corona-Pandemie gibt es auch andere Zeiten, in denen uns scheinbar nichts gelingen will, in denen wir irgendwie uns nicht in der Lage fühlen, vor uns liegende Aufgaben einfach anzugehen. Es hapert schon beim Losgehen. Im Kopf ist die Aufgabe klar. Bauch, Füße und Hände wollen einfach nicht beginnen ... Dieser Workshop bringt die Teilnehmenden mit dem Ansatz des Züricher Ressourcenmodells (ZRM) in Kontakt und es besteht für alle Teilnehmenden die Möglichkeit, mithilfe dieses Ansatzes eine eigene Herausforderung beispielhaft zu bearbeiten, Ziele und Wege dazu zu entwickeln ... Das Losgehen in solchen besonderen Situationen leichter zu gestalten. Der Ansatz des ZRM (das selbst auch als Selbstmanagementverfahren beschrieben wird) gibt die Möglichkeit, neben den bewussten Motiven auch weniger bewusste oder unbewusste Bedürfnisse mit einbeziehen. Mit Hilfe des ZRM können sich Menschen sich über eigene Themen klarwerden, passende Ziele entwickeln, eigene Ressourcen entdecken und Fähigkeiten erarbeiten, die nötigen Ressourcen für selbstbestimmte Wege entwickeln. Zielgruppe sind interessierte Studierende aller Semester.	9.12.2022, 9.00-16.00 Uhr (9.00-9.30 Uhr Ankommen) 12.05.2023, 9.00-16.00 Uhr (9.00-9.30 Uhr Ankommen) (zwei getrennte Einzelveranstaltungen)	Norbert Poppe Dipl. Sozpäd. Coach DGfC https://www.transformhaus.de/norbert-poppe/ Norbert Poppe - Coach (DGfC) und Organisationsentwickler - arbeitet seit über 15 Jahren selbstständig in der Begleitung von Menschen in Veränderungsprozessen. Dabei Coach der Menschen in Führungspositionen oder bei besonderen Entwicklungsherausforderungen in NGOs, öffentlicher Verwaltung oder in der Gestaltung von Netzwerkarbeit. Insbesondere seit der Pandemie arbeitet er mit einem Kollegen zusammen zum Thema Unsicherheit und VUKA. Das ZRM ist für ihn ein Ansatz im Coaching, wirksame Potenziale für die Entwicklung von Selbstmotivation freizusetzen.
---	--	--

Vom Kneipentalk zum Science Slam – Wissenschaftliche Vorträge gekonnt gestalten Ziel dieses Seminars ist es, Studierende bei der Erarbeitung eines wissenschaftlichen Referates oder Vortrages zu unterstützen und sie zu befähigen, einen anschaulichen, gut strukturierten, kurzweiligen und verständlichen Vortrag zu entwickeln. Dabei können auch eigene Referate auf spielerische Weise gestaltet und ausprobiert werden. Entlang verschiedener Übungen geht es dabei um Fragen, wie „Was will ich erzählen?“, „Was erwartet mein Gegenüber?“, „Wieso ist das wichtig?“. Neben Übungen zum kreativen Erzählen erlernen die Studierenden verschiedene dramaturgische Argumentationsabläufe, testen die Gestaltung von Folien, die Präsenz von Körper und Stimme, sowie den unterstützenden Einsatz von Medien für den eigenen Vortrag. Anhand eigener sowie vorgegebener Themen werden Vortragstechniken vom ausformulierten Manuskript bis zum freien Sprechen erprobt. Sie lernen dabei nicht nur, sich über ihr Thema am Kneipentisch mit weiteren ‚belesen Expert:innen‘ auszutauschen, sondern auch in einem gemeinsamen Science Slam, ihre eigene Gedanken auf den Punkt zu bringen. Zielgruppe sind Studierende aller Semester und Studiengänge, die Interesse daran haben, ihre eigene Vortragsweise auszubauen.	Fr 02.12.2022, 10-16 Uhr Sa 03.12.2022, 10-16 Uhr Sa 10.12.2022, 10-16 Uhr (Veranstaltungsreihe, d.h. Anmeldung für alle drei Termine)	Serafina Morrin https://serafina-morrin.com/ Serafina Morrin ist wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Katholischen Hochschule und promoviert zur Frage, wie in theaterpädagogischen Settings im Kontext von Flucht und Migration soziale Ordnungen gestalten werden. Ihre Forschungen präsentiert sie auf zahlreichen wissenschaftlichen Tagungen. Als Schauspielerin und Voice-Over Artist konnte sie Erfahrung mit Vorträgen in den unterschiedlichsten Kontexten sammeln, sowie zahlreiche Workshops in Präsenz in Körper und Stimme durchführen.
--	--	--

Achtsamkeit und Resilienz zur Stressbewältigung Im Studium kann es sinnvoll sein sich mit Stressauslösern wie Zeitdruck, Konzentrationsschwierigkeiten und Priorisierung auseinanderzusetzen. Stress kann zu Lernblockaden und einem wiederkehrenden Gedankenkarussell führen, aus welchen es schwierig ist, wieder herauszukommen. In diesem Seminar wollen wir lernen, Symptome und Ursachen der eigenen Stressmuster rechtzeitig zu erkennen und gesunde und bewusste Handlungsalternativen einzuüben. Wir lernen die Grundlagen von Achtsamkeit und Stressbewältigung kennen und wie eine achtsame Haltung, neue Handlungsspielräume eröffnen kann und damit zu Selbstwirksamkeit und Zufriedenheit führt. Inhalt der Termine: ➤ Theorie Stressbewältigung und Resilienzforschung ➤ Achtsamkeitsübungen ➤ Achtsame Kommunikation ➤ Körperübungen ➤ Selbstfürsorge ➤ Erfahrungsaustausch in der Gruppe ➤ Integration in den Alltag	20.01.2023 05.05.2023 (Einzeltermine, zwei getrennte Veranstaltungen) 9.00-16.00 Uhr	Andrea Frank https://www.andrea-frank.com/%C3%BCber-mich/ Diplom-Sozialpädagogin Mediatorin Supervisorin und Organisationsberaterin Achtsamkeits- und MBSR Lehrerin
--	--	--