

# Schlüsselkompetenzen im Studium

## Workshopangebot SoSe 2024

### Termine

Kompaktwoche: 08.04.2024 – 12.04.2024

Programm fortlaufend: 22.04.2024 – 22.06.2024

Prüfungsspecial: 10.06.2024 – 19.06.2024

### Kategorien

Selbstorganisation & Zeitmanagement

Lernstrategien

**Kommunizieren & Präsentieren**

Mentale Gesundheit

Interkulturelle Kompetenz

Digitales (Zusammen-)Arbeiten

### Kommunizieren & Präsentieren

Körpersprache, Stimme, Rhetorik und roter Faden – werde fit und selbstbewusst für deine Präsentationen und Redebeiträge.



#Empowerment #English #Feedback  
#Gestik #Gruppenarbeit #Konflikt #Konfliktbearbeitung  
#Körpersprache #Körperwahrnehmung #Körperhaltung  
#Kommunikation #Kultur #Lampenfieber #Mimik #MündlichePrüfung  
#Präsentieren #Presenting #Prüfungsvorbereitung #Prüfungsstress  
#Redeangst #Referat #Reflexion #Rhetorik  
#Selbstbewusstsein #Sensibilisierung #Stimme #Strukturierung  
#Studienalltag #Tools #Vortrag

**Selbstlern-Werkstatt: Reflektiert studiert – den eigenen Bedürfnissen auf der Spur**

*Mo, 22.04.2024 – Fr, 31.05.2024 (asynchrone Selbstlernphase)*

**Starke Stimme – Starker Auftritt**

*Do, 03.05.2024 & Mo, 06.05.2024, je 13:15 – 16:45 Uhr, Campus Westend*

**Rhetorisch gewandt vortragen: Referate strukturieren und halten**

*Mi, 08.05.2024, 10:15 – 15:45 Uhr, Campus Westend*

**Referate strukturieren und präsentieren: Tipps aus Studierendenperspektive**

*Sa, 11.05.2024, 09:00 – 11:00 Uhr, Zoom*

**Achtsame Kommunikation – ein Schlüssel für schwierige Situationen**

*Di, 14.05.2024, 10:15 – 13:45 Uhr, Campus Westend*

**Empowerment Workshop mit ArbeiterKind.de: Herausforderungen und Stärken von Studierenden aus nicht-akademischen Familien**

*Mi, 22.05.2024, 09:15 – 12:45 Uhr, Campus Westend*

**Exklusiv für Studentinnen: Selbstbewusst auftreten und selbstsicher handeln**

*Do, 16.05.2024, 14:15 – 17:45 Uhr & Fr, 17.05.2024, 10:15 – 14:45 Uhr, Campus Westend*

**Grenzenlose Begegnungen: Interaktive Einblicke in interkulturelle Dynamiken**

*Mo, 27.05.2024 & Di, 28.05.2024, je 09:15 – 12:45 Uhr, Campus Westend*

**Presenting in English**

*Di, 04.06.2024, 10:15 Uhr – 14:45 Uhr, Campus Westend*

**Sicher Präsentieren – in Präsenz und im digitalen Raum**

*Mo, 10.06.2024 & Mi, 12.06.2024, je 09:00 -15:30 Uhr, Zoom*

**Staging und Performing: Status im (Uni-)Alltag aktiv gestalten. Du bist was du zeigst!**

*Mi 12.06.2024, 14:00 – 17:00 Uhr, Campus Westend*

**Prüfungsspecial: Einen kühlen Kopf bewahren – selbstsicher durch die mündliche Prüfung**

*Di, 18.06.2024., 09:15 – 13:45 Uhr, Campus Westend*

## Selbstlern-Werkstatt: Reflektiert studiert – den eigenen Bedürfnissen auf der Spur

Mo, 22.04.2024 – Fr, 31.05.2024 (asynchrone Selbstlernphase)

Durchatmen und neu sortieren? Die eigenen Arbeitsweisen reflektieren, Bedürfnisse wahrnehmen und neue Impulse für dein Studium bekommen?

Wenn im Studium mal die Motivation nachlässt, der Stress überhandnimmt oder wichtige Entscheidungen anstehen, hagelt es oft Tipps von allen Seiten. Aber die beste Strategie ist nur dann gut, wenn sie zu dir passt. Deshalb ist es wichtig, deine Bedürfnisse im Blick zu haben und im Einklang mit dir selbst zu agieren. In der Selbstlern-Werkstatt geht es darum, herauszufinden, was dir individuell weiterhilft, um darauf aufbauend dein Studium aktiver zu gestalten.

**Ablauf:** Die Selbstlern-Werkstatt geht vom 8.4. bis zum 31.5.24. Innerhalb dieser Zeit kannst du „Reflexionspakete“ zu verschiedenen Themen rund ums Studium bearbeiten.

Für den Erhalt einer Teilnahmebescheinigung ist eine Anmeldung hier über die Schlüsselkompetenzen sowie die Abgabe einer Abschlussreflexion bis zum 31.05.2024 erforderlich.

Du kannst selbst entscheiden, welche und wie viele Pakete du in deinem eigenen Tempo bearbeiten möchtest. Zu jedem Paket verfasst du bis zum Ende der Werkstattzeit eine kurze schriftliche Reflexion, in der du das Gelernte rekapitulierst und in Hinblick auf dein eigenes Studium auswertest.

Die von dir bearbeiteten Reflexionspakete werden am Ende in der Teilnahmebescheinigung aufgeführt und mit einem Workload von 2h pro Paket bescheinigt.

Es gibt insgesamt 12 Reflexionspakete aus den Bereichen:

- Motivation & Prokrastination
- Selbstorganisation & Umgang mit Zeit
- Schreib, Lese- & Lernstrategien
- Selfcare & Umgang mit Stress
- Mein Studium, meine Zukunft!
- Uni als sozialer Raum

Zwei zusätzliche Pakete richten sich explizit an Studierende des Goethe-Orientierungsstudiums und sind daher nicht Teil dieser Selbstlern-Werkstatt.

**Hinweis:** Die Reflexionspakete stehen auf OLAT zur freien Verfügung und können auch außerhalb dieser Selbstlern-Werkstatt bearbeitet werden:

<https://olat-ce.server.uni-frankfurt.de/olat/auth/RepositoryEntry/18208391185>

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- eigene Bedürfnisse und Herausforderungen im Studienalltag sowie mögliche Unterstützungsangebote zu identifizieren,
- ihre individuellen Arbeitsweisen zu reflektieren und neue Arbeits- und Reflexionstechniken in die eigene Studienpraxis zu integrieren,
- das eigene Studium aktiver zu gestalten.

Trainerinnen: Tabea Harnischmacher & Dr. Johanna Scheel (Goethe-Orientierungsstudium)

*Aufschieben #Entscheidungsfindung #Gruppenarbeit #Kommunikation #Konfliktbearbeitung #Lernen #Lernstrategien #Lesen #Lesestrategien #Motivation #Projektmanagement #Prokrastination #Reflexion #Schreiben #Schreibstrategien #Selbstorganisation #Stressmanagement #Tools #Zeitmanagement*

## Starke Stimme – Starker Auftritt

Do, 03.05.2024 & Mo, 06.05.2024, je 13:15 – 16:45 Uhr, Campus Westend

In dem Workshop geht es um die Stärkung der Stimme und die Entdeckung ihrer Einsatzmöglichkeiten in Präsentationen. Wir arbeiten an der Körperwahrnehmung, der Körperhaltung und am authentischen Präsentieren.

Häufige Probleme (wie z.B. meine Stimme ist zu leise, wie erreiche ich meine Zuhörer, wie überwinde ich mein Lampenfieber) werden gemeinsam besprochen und individuelle Lösungsmöglichkeiten interaktiv erarbeitet.

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- Techniken zu nutzen, um stimmliche und körperliche Präsenz zu trainieren,
- die funktionalen Abläufe beim Stimmeinsatz zu erkennen,
- ihre Stimme gezielt einzusetzen, um bestimmte Wirkungen zu erreichen,
- Vorträge zu trainieren, die souverän und authentisch sind.

Trainerin: Stefanie Ruck

**#Körpersprache #Körperwahrnehmung #Körperhaltung #Lampenfieber  
#Selbstsicherheit #Stimme #Vortrag**

## Rhetorisch gewandt vortragen: Referate strukturieren und halten

Mi, 08.05.2024, 10:15 – 15:45 Uhr, Campus Westend

Die Strukturierung eines Referats ist ein zentrales Element, das über dessen Erfolg oder Misserfolg entscheiden kann. Gemeinsam werden wir in diesem Workshop die wichtigsten Strukturierungsmöglichkeiten der klassischen Rhetorik sowie deren Anwendung auf Referate besprechen und schließlich auch einüben.

Auf deinen eigenen Probevortrag erhältst du konstruktives Feedback in kollegialer Atmosphäre, damit du deinen individuellen Präsentationsstil erfolgreich weiterentwickeln kannst. Außerdem wird es in dem Workshop darum gehen, wie man mit kritischen Fragen und unvorhergesehenen Vortragssituationen umgehen kann.

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- Strukturen von Vorträgen besser zu erkennen und eigene wissenschaftliche Vorträge nach rhetorischen Kriterien zu strukturieren,
- passende Einleitungen und Abschlüsse zum Vortragsthema zu formulieren,
- mit schwierigen Vortragssituationen umzugehen.

Trainer: Rocco Zunic

**#Feedback #Präsentation #Rhetorik #Referat #Strukturierung #Vortrag**

## Referate strukturieren und präsentieren: Tipps aus Studierendenperspektive

Sa, 11.05.2024, 09:00 – 11:00 Uhr, Zoom

Inhalte dieses Workshops sind sowohl die einzelnen Schritte zur Vorbereitung des Referats als auch der Vortrag als solcher: Welche Referatstypen gibt es und wie bereite ich mich auf meine Präsentation – in der Gruppe und auch alleine – am besten vor? Welche Tipps helfen gegen Aufregung? Was zeichnet eine gute Rhetorik an der Uni aus? Auch Aspekte der zeitlichen Planung bei der Referatsvorbereitung werden im Workshop berücksichtigt und gemeinsam erarbeitet.

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- Kriterien guter Referate zu identifizieren und diese für den Vortrag zu nutzen,
- darzulegen, wie ein ansprechendes Referat inhaltlich und zeitlich strukturiert sein sollte,
- Vorbereitungsstrategien für die systematische Planung von (Gruppen-)Referaten.

Trainer: Felix Fromm

**#Gruppenarbeit #Präsentieren #Referat #Strukturierung #Studienalltag**

## Achtsame Kommunikation – ein Schlüssel für schwierige Situationen

Di, 14.05.2024, 10:15 – 13.45 Uhr, Campus Westend

Immer wieder geraten wir in die Situation, Verhaltensweisen oder die Kommunikation unserer Mitmenschen nicht zu verstehen. Durch unsere spontane und emotionale Reaktion entstehen dadurch häufig Konflikte. Dieser Workshop gibt den Teilnehmenden die Möglichkeit, als negativ empfundene Verhaltensweisen anderer Menschen aus einer neuen Perspektive zu betrachten, um die nötige emotionale Distanz für eine achtsame Kommunikation zu schaffen und einen konstruktiven Austausch zu ermöglichen. Durch die Erprobung eines Selbst-Coaching-Tools erhalten die Teilnehmenden ein Werkzeug an die Hand, das ihnen hilft, sich im Vorfeld von schwierigen Gesprächen selbst zu klären und eine achtsame Kommunikation vorzubereiten.

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- die unterschiedlichen (Er-)Lebenswelten von Menschen (anzu-)erkennen,
- mögliche Bedürfnisse hinter (auch als schwierig empfundene) Verhaltensweisen zu erkennen,
- durch einen Perspektivwechsel Ideen für eine achtsame Kommunikation in schwierigen Situationen zu entwickeln,
- die eigene Sicht der Situation achtsam mitzuteilen bzw. dem Gegenüber empathisch zuzuhören.

Trainerin: Friederike Gries

**#Feedback #Kommunikation #Konflikt #Konfliktbearbeitung #Reflexion #Sensibilisierung #Studienalltag**

## **Empowerment Workshop mit ArbeiterKind.de: Herausforderungen und Stärken von Studierenden aus nicht-akademischen Familien**

*Mi, 22.05.2024, 09:15 – 12:45 Uhr, Campus Westend*

Was heißt es, als eine\*r der Ersten in der Familie zu studieren?

Die soziale Herkunft entscheidet in Deutschland nach wie vor maßgeblich, ob ein Kind studiert oder nicht. Die Sozialerhebung und der Hochschul-Bildungs-Report zeigen, dass die Übergänge die kritischen Punkte sind, insbesondere der Übergang von der Schule in die Hochschule.

Um dieser Ausgangslage bewusst entgegenzutreten, werden in dem Workshop Wirkweisen und Erleben von Bildungsbenachteiligung reflektiert und Handlungsmöglichkeiten für die Sichtbarmachung, Wertschätzung und Stärkung von Studierenden aus nicht-akademischen Familien erarbeitet. Neben Methoden zur Selbsterfahrung und -reflexion wird in diesem Workshop der Fokus auf das Empowerment von Studierenden aus nicht-akademischen Familien gelegt.

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- die ungleiche Verteilung von Bildungschancen wahrzunehmen,
- die eigene Bildungs- und Herkunftsgeschichte in einem neuen Licht zu sehen,
- Benachteiligungen aufgrund der sozialen Herkunft durch unterschiedliche ökonomische, kulturelle und soziale Ressourcen zu erkennen,
- die Stärken von Erstakademiker\*innen hervorzuheben.

Trainerin: Anna Spengler

*#Arbeiterkind #Empowerment #FirstGeneration #Reflexion #Studienalltag*

## **Exklusiv für Studentinnen: Selbstbewusst auftreten und selbstsicher handeln**

*Do, 16.05.2024, 14:15 – 17:45 Uhr & Fr, 17.05.2024, 10:15 – 14:45 Uhr, Campus Westend*

Du bewunderst andere für ihre Schlagfertigkeit und ihr souveränes Auftreten? Oder du bist dir unsicher, wie du auf andere wirkst und willst dies gern im geschützten Raum ausprobieren? Vielen Frauen stehen Unsicherheiten bezüglich des eigenen Auftretens und Wirkens im Weg: „Bin ich zu selbstbewusst?“ oder „Kann ich selbstsicherer sein?“

Im Seminar betrachten wir, was Selbst-Bewusstsein, Selbst-Sicherheit und Selbstwirksamkeit heißt. Wo diese herkommen und wie du deine Ziele und Bedürfnisse gelassen und souverän mithilfe sozialer und kommunikativer Kompetenzen verfolgen kannst.

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- wirkungsvoll die eigene Meinung zu formulieren und souverän zu vertreten,
- Körpersprache gezielt einzusetzen,
- sich selbst und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und selbstsicher zu vertreten,
- gelassen und souverän mit Störungen und Konfrontationen umzugehen.

Trainerin Nicola K. Weiß

**#Empowerment #Konflikt #Konfliktbearbeitung #Körpersprache #Reflexion  
#Selbstbewusstsein**

## Grenzenlose Begegnungen: Interaktive Einblicke in interkulturelle Dynamiken

Mo, 27.05.2024 & Di, 28.05.2024, je 09:15 – 12:45 Uhr, Campus Westend

Aus unserem Alltag ist Interkulturalität nicht mehr wegzudenken, doch was heißt das eigentlich? Was sind Herausforderungen und Hindernisse, wenn die Menschen, mit denen wir in Kontakt sind, einen anderen kulturellen Hintergrund haben als wir selbst und wie können wir respektvollen und sensiblen Umgang miteinander pflegen?

Wir werfen gemeinsam, mithilfe einer interaktiven Kultursimulation, Übungen und Theorieexkursen einen Blick auf interkulturelle und kommunikative Begegnungen.

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- denn Begriff Kultur und Interkulturalität wissenschaftlich einzuordnen,
- sensibler im Umgang mit anderen Kulturen und im internationalen Umfeld zu agieren,
- interkulturelle Kompetenzen anzuwenden und somit für mögliche kulturbedingte Unterschiede sensibel zu sein und sich kulturflexibel zu verhalten,
- interkulturelle Teamarbeit, Rücksichtnahme und Gegebenheiten einschätzen zu können,
- Kommunikationsbarrieren zu überwinden.

Trainerin: Nicola K. Weiß

**#Interkulturalität #Kommunikation #Kultur #Kultursimulation #Reflexion #Sensibilisierung**

## Presenting in English

Di, 04.06.2024, 10:15 Uhr – 14:45 Uhr, Campus Westend

This presentation workshop is suitable for students who want to improve their skills through both theory and practice. The workshop offers a dozen different tools and ideas to consider when designing and delivering any presentation. Participants have the chance to work on and improve their existing presentations with live feedback from fellow participants and the workshop leader.

After successful attendance, the participants will be able to...

- design better and more interesting presentations to excite your audience,
- confidently deliver a 3 to 5-minute presentation, holding audience's attention throughout their delivery,
- better perform in front of audience with more confidence in their body language and speaking abilities.

Trainer: Bill Child

**#English #Feedback #Presenting**

## Sicher Präsentieren – in Präsenz und im digitalen Raum

Mo, 10.06.2024 & Mi, 12.06.2024, je 09:00 -15:30 Uhr, Zoom

Dieser Workshop widmet sich dem Auftreten und Präsentieren sowohl in Präsenz, als auch im virtuellen Raum vor einer einzelnen Person oder Gruppe. Es geht darum, den Inhalt und insbesondere die Kernbotschaften präzise und adressatengerecht zu formulieren. Gleichzeitig steht im Fokus, wie man das eigene Auftreten und den Redebeitrag oder Vortrag in Video- oder Telefonkonferenzen sowie in Präsenzsettings lebhaft, authentisch, zielgruppengerecht und mit adäquater Stimme und Körpersprache gestaltet.

Das Training ist interaktiv angelegt, es wechseln sich Inputs der Trainerinnen mit Kleingruppenarbeit und Reflexionseinheiten ab. Dabei ist ein Ziel, dass die Teilnehmenden die Möglichkeit zu einer eigenen kleinen Präsentation haben, um das Erlernte direkt umzusetzen und professionelles Feedback darauf zu erhalten.

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- die Besonderheiten des virtuellen Raums im Vergleich zu Präsenzsettings bewusst wahrzunehmen und für sich zu nutzen,
- Kernbotschaft(en) adressatengerecht zu vermitteln,
- eine Beziehung zum Publikum herzustellen,
- ein Bewusstsein über Körpersprache, Mimik, Stimme zu entwickeln und diese gezielt einzusetzen,
- insgesamt sicher, glaubwürdig und überzeugend zu wirken: Körpersprache und Stimme modulieren.

Trainerinnen: Eva-Christine Bode & Monika Steininger-Hoppe

**#Feedback #Gestik #Körpersprache #Mimik #Präsentieren #Stimme #Vortrag**

## Staging und Performing: Status im (Uni-)Alltag aktiv gestalten. Du bist was du zeigst!

Mi 12.06.2024, 14:00 – 17:00 Uhr, Campus Westend

Status verbinden wir oft mit einem bestimmten Rang, einer Position und der Macht, die eine Person in der Gesellschaft oder in ihrem direkten Umfeld innehat. Diesen zu erreichen und zu sichern ist nicht nur im Privatleben wichtig, sondern auch im Studium und jeder Organisation, in der wir arbeiten. Die Fähigkeit der richtigen Körpersprache, einer offen getragenen Leidenschaft für eine Sache und eine große Portion Selbstsicherheit sind für die Wirkung auf andere unerlässlich. Wer die Körperstatussignale versteht und beherrscht, der wird gehört, wirkt kompetent, vermeidet Konflikte und schafft Ressourcen, individuell, spontan und authentisch zu interagieren.

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- die Bedeutung von „Körper-Status-Signalen“ zu deuten und kennenzulernen,
- den eigenen Status und den des Gegenübers zu stärken und zu stützen,
- die Unterschiede zwischen Männern und Frauen im Statusspiel zu erkennen,
- den eigenen Status (Standing) zu stabilisieren und sich optimal auf andere Menschen einstellen zu können,
- Körpersprache und Stimme als Gestaltungselement zu nutzen,
- das Gelernte in Alltagssituationen (Bewerbungsgespräch, Blind Date, Party etc...) investigativ zu erproben.

Trainer: Gerhard Hellmeister (Psychotherapeutische Beratungsstelle)

**#Feedback #Gestik #Körpersprache #Mimik #Präsentieren  
#Selbstbewusstsein #Stimme #Vortrag**



## **Prüfungsspecial: Einen kühlen Kopf bewahren – selbstsicher durch die mündliche Prüfung**

*Di, 18.06.2024., 09:15 – 13:45 Uhr, Campus Westend*

Mündliche Prüfungen können einen schon mal aus der Fassung bringen: Habe ich die Frage richtig verstanden? Was verlangt mein Gegenüber gerade von mir? Das schnelle reagieren erfordert manchmal Improvisation.

Natürlich geht man nicht unvorbereitet in die mündliche Prüfung. Wenn Sie aber doch währenddessen einmal in Stress geraten, kann Ihnen das Handwerkszeug des Improvisierens helfen, Ihr volles Potential abzuschöpfen und den Fokus nicht zu verlieren.

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- Grundelemente des Improvisierens in mündlichen Prüfungen anzuwenden,
- auf spielerische Weise ihre Komfortzone zu verlassen und mit dem Handwerkszeug eines\*einer Schauspieler\*in zu improvisieren,
- sich selbst in ihrer Rolle als zu prüfende Person besser einzuschätzen,
- sich leichter in die Perspektive des Gegenübers zu versetzen.

Trainerin: Eva-Christine Bode

**#Kommunikation #MündlichePrüfung #Prüfungsvorbereitung #Redeangst  
#Prüfungsstress #Vortrag**