

# 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

### Selbstorganisation & Zeitmanagement

Organisierter studieren und weniger aufschieben! Finde Struktur und Motivation mit hilfreichen Tools und Techniken.



#Aufschieben #Digitalisierung #Datenorganisation #English  
#Entscheidungsfindung #Feedback #Fokus #Geisteswissenschaften  
#Gewohnheiten #Kreativität #Konzentration #Motivation #Priorisierung  
#Prioritization #Procrastination #Productivity #Produktivität  
#Projektmanagement #Prokrastination #Prüfungsangst #Prüfungstress  
#Prüfungsvorbereitung #Reflexion #Selbstorganisation #Strukturierung  
#Studienalltag #TimeManagement #Tools #Zeitmanagement

**Kompaktwoche: Von 100 auf 500 Worte die Minute – Speedreading für alle**

Mo, 08.04.2024, 15:00 – 17:30 Uhr, Zoom

**Kompaktwoche: Smart organisiert statt Studichaos: Clevere Techniken und Tools für's Studium!**

Di, 09.04.2024, 09:30 – 13:30 Uhr, Zoom

**Kompaktwoche: Gemeinsam gegen das Aufschieben**

Mi, 10.04.2024, 14:00 – 16:00, Zoom

**Kompaktwoche: Dein Tag – Dein Zeitmanagement**

Do, 11.04.2024, 10:00-11:30 Uhr, Zoom

**Kompaktwoche: Bring Struktur in dein Leben - Lernstrategien für nachhaltiges Arbeiten**

Fr, 12.04.2024, 14:00 – 16:00 Uhr, Zoom

**Smarter Notieren statt Zettelwirtschaft: Techniken, Tipps und Tools fürs Studium**

Mo, 22.04.2024, 29.04.2024, 13.05.2024, je 08:15 – 09:45 Uhr, Zoom

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

Mo, 22.04.2024 – Fr, 31.05.2024 (asynchrone Selbstlernphase)

**Online-Intensivkurs: Design your life - Die Kunst sich neu zu erfinden**

Mo, 22.04.2024 – So, 28.04.2024 (asynchrone Selbstlernphase) & Mo, 29.04.2024, 17:30 – 19:30 Uhr, Campus Bockenheim

**Die Macht der Gewohnheit – kleine Routinen mit großer Wirkung**

Sa, 27.04.2024, 09:00 – 15:00 Uhr, Zoom

**Zeitmanagement – mit Zeitplanung den (Studien-)Alltag meistern**

Do, 02.05.2024, 14:00-18:00 Uhr, Zoom

**Anfangen statt Aufschieben**

Fr, 03.05.2024, 10:00 – 12:00 Uhr, Campus Westend, Mi, 15.05.2024 & 05.06.2024, je 18:00 – 20:00 Uhr, Zoom

**Die Qual der Wahl – Wie kann ich mich entscheiden?**

Fr, 03.05.2024, 14:00 – 16:00 Uhr, Zoom

**Vom Ohr zum Hirn zur Hand: Strategien rund ums Mitschreiben**

Mi, 08.05.2024, 10:15 – 12:00 Uhr, Campus Westend

**Zeitmanagement im Uni-Alltag: Tipps aus Studierendenperspektive**

Sa, 11.05.2024, 11:30 – 13:30 Uhr, Zoom

**FB 06-10: Zwischen Bits und Büchern: Digitale Datenkompetenz in den Geisteswissenschaften**

**Entweder** Mo, 13.05., 03.06. & 24.06.2024, 14:00 – 18:00 Uhr, Campus Westend  
**oder** Do, 16.05., 06.06. & 27.06.2024, 12:00 – 16:00 Uhr, Campus Westend

**Time Management – Boost your Productivity**

Fr, 24.05.2024, 10:00 – 12:00 Uhr, Zoom

### Finde deinen Flow – Techniken für ein konzentriertes und fokussiertes Arbeiten

Sa, 25.05.2024, 09:00 – 15:00 Uhr, Zoom

### Endlich loslegen – Struktur und Techniken gegen das Aufschieben

Sa, 08.06.2024 & So, 09.06.2024, je 09:00 – 15:00 Uhr, Zoom

### Potentiale künstlicher Intelligenz im Studium – praktische Anwendungstipps und empfohlene Tools

Di, 11.06.2024, 14:00 - 17:00 Uhr, Zoom

### Prüfungsspecial: Keine Panik – Prüfungen besser bewältigen

Fr, 14.06.2024, 09:15 - 16:45 Uhr, Campus Westend

### Prüfungsspecial: Zeitmanagement in der Prüfungsphase: Tipps aus Studierendenperspektive

Sa, 15.06.2024, 10:00 – 12:00 Uhr, Zoom

### Prüfungsspecial: Den Überblick behalten und zielgerichtet lernen: Digitale Tools für die Prüfungsvorbereitung - Tipps von Studis für Studis

Mo, 17.06.2024, 09:00 – 12:00 Uhr, Zoom

### Prüfungsspecial: Selbstorganisation beim Lernen – Motivation behalten und Zeit geschickt einteilen

Mo, 17.06.2024, 14:00 – 19:00 Uhr, Zoom

### Prüfungsspecial: Kein Stress und Bulimie-Lernen in der Prüfungsphase: Dein Workshop für cleveres und nachhaltiges Lernen!

Di, 18.06.2024, 17:30 – 20:00 Uhr, Zoom

### Prüfungsspecial: Projektmanagement für die Abschlussarbeit

Fr, 21.06.2024, 10:15 – 13:45 Uhr, Campus Westend

## Kompaktwoche: Von 100 auf 500 Worte die Minute – Speedreading für alle

Mo, 08.04.2024, 15:00 – 17:30 Uhr, Zoom

Du hast im Studium immer wieder viel zu lesen und weißt manchmal nach dem ersten Absatz nicht mehr, was da eigentlich stand? Vielleicht quälst du dich auch Zeile für Zeile durch den Text?

Hierfür gibt es Abhilfe: Speed Reading!

Wenn du Texte schnell und effektiv lesen lernen und jede Menge Zeit sparen möchtest, dann bist du hier genau richtig. Du lernst, wie du dein Gehirn (also deinen eigenen Supercomputer) trainieren sowie deine Lesegeschwindigkeit und deine Aufnahmefähigkeit verbessern kannst.

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

- ihre eigene Lesegeschwindigkeit genauer einschätzen, kennenlernen und verbessern zu können,
- das Wissen um die Grundlagen des Speedreadings zu erweitern,
- unterschiedliche Techniken kennenzulernen.

Trainerin: Nicola K. Weiß

**#Lesen #Lesestrategien #Produktivität #Selbstorganisation**

## Kompaktwoche: Smart organisiert statt Studichaos: Clevere Techniken und Tools für's Studium!

Di, 09.04.2024, 09:30 – 13:30 Uhr, Zoom

Du musst super viel die Uni erledigen, hast noch deinen Nebenjob, Hobbys, Freunde und möchtest irgendwann auch Zeit für dich haben? Wenn es dir so manches Mal schwerfällt, all das unter einen Hut zu bekommen, dann ist dieser Workshop genau das Richtige für dich! Hier lernst du, deinen Studienalltag mit digitalen Strukturen so zu organisieren, dass du produktiv arbeiten kannst und deinen Kopf wieder frei bekommst – und das egal wo du dich befindest. Ich zeige dir, wie du smarte Ablagen- und Notizensysteme einführst, effektive Kalender- und To-Do-Managementaufgaben strukturierst oder dein Mail-Chaos nachhaltig bändigen kannst – hier bekommst du die passenden Tools an die Hand.

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

- ihr Studium und Privatleben digital zu organisieren,
- ein digitales Produktivitätssystem theoretisch zu durchdringen und aufzubauen
- sich in geeignete digitale Tools einzuarbeiten und auf ihren Studienalltag anzuwenden.

Trainer: Daniel Gloger

**#Digitalisierung #Produktivität #Selbstorganisation #Strukturierung #Studienalltag #Tools**

## Kompaktwoche: Gemeinsam gegen das Aufschieben

Mi, 10.04.2024, 14:00 – 16:00, Zoom

Wenn du Schwierigkeiten mit dem Aufschieben hast, bist du nicht allein – gerade im Studium gibt es viele mögliche Ursachen fürs Prokrastinieren. Doch genauso, wie es verschiedene Gründe für das Aufschieben gibt, helfen auch unterschiedliche Strategien, es zu überwinden. In diesem Workshop stellen deshalb die Psychotherapeutische Beratungsstelle, das Schreibzentrum, die Psychosozialberatung und die Schlüsselkompetenzen ihre Angebote vor und geben dir erste hilfreiche Tipps mit.

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um einen gemeinsam Informationsworkshop der Psychotherapeutischen Beratungsstelle für Studierende, dem Schreibzentrum, der Psychosozialberatung des Studierendenwerks Frankfurt und der Schlüsselkompetenzen im Studium.

Weitere Informationen über die Angebote dieser drei Einrichtungen findest du außerdem hier:

[Beratungs- und Unterstützungsangebote an der GU](#)

Trainer\*innen: Maria-Magdalena Attenberger (Psychotherapeutische Beratungsstelle), Elisabeth Fiegel (Schlüsselkompetenzen), Malte Gutzeit (Psychosoziale Beratungsstelle Studierendenwerk), Fabian Korner (Schreibzentrum)

**#Aufschieben #Prokrastination #Schreiben #Schreibstrategien  
#Selbstorganisation #Zeitmanagement**

## Kompaktwoche: Dein Tag – Dein Zeitmanagement

Do, 11.04.2024, 10:00-11:30 Uhr, Zoom

Im hektischen Studierendenalltag ist Zeit eine wertvolle Ressource. In unserem Workshop "Dein Tag – Dein Zeitmanagement" werden wir gemeinsam verschiedene Strategien besprechen und ausprobieren, die dir helfen, deinen Tag optimal zu strukturieren, dem Aufschieben entgegenzuwirken und deine Zeit effizient zu nutzen. Denn gerade zu Semesterbeginn lohnt es sich besonders, einen Blick auf Methoden und Techniken des Zeitmanagements zu werfen: Mit den für dich passenden Strategien kannst du gleich die Weichen für ein entspanntes und gut organisiertes Semester stellen.

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

- ihre Stärken und Schwächen im Zeitmanagement zu erkennen,
- Prioritäten zu setzen und Aufgaben entsprechend ihrer Dringlichkeit und Wichtigkeit organisieren,
- SMART E Ziele zu formulieren,
- Methoden für das optimale Zeitmanagement für sich auszusuchen.

Trainerin: Eesha Lugman

**#Motivation #Priorisierung #Prokrastination #Selbstorganisation  
#Strukturierung #Zeitmanagement**

## Kompaktwoche: Bring Struktur in dein Leben - Lernstrategien für nachhaltiges Arbeiten

Fr, 12.04.2024, 14:00 – 16:00 Uhr, Zoom

Nachdem wir zusammen verstanden haben, wie aus der Zusammenführung von Motivation, Organisation und den richtigen Lernstrategien erfolgreiches Lernen hervorgeht, gebe ich dir 10 praktische Tipps an die Hand, mit denen du einfach und unkompliziert bessere Lernerfolge erzielst. Die meisten dieser Tipps kannst du auch auf viele weitere Bereiche im Leben übertragen, wie etwa Sport oder Beziehungen. Probier's einfach mal aus!

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

- Motivation, Organisation und Disziplin mit erfolgreichem Lernen zusammenzuführen,
- mit der 80/20- Regel richtig zu priorisieren und ihre Produktivität zu steigern,
- mit der 2-Minuten- Regel Dinge nicht mehr aufzuschieben und ToDo-Listen zu entschlacken,
- mit dem „Nur 5 Minuten“- Trick sich selbst zu überlisten und endlich anzufangen,
- einen effektiven und lernorientierten Arbeitsplatz einzurichten,
- wirkungsvolle Routinen zu etablieren und damit langfristige Lernerfolge zu erzielen.

Trainer: Semjon Maczey

#Lernen #Lernstrategien #Motivation #Priorisierung #Selbstorganisation  
#Strukturierung #Zeitmanagement

## Smarter Notieren statt Zettelwirtschaft: Techniken, Tipps und Tools fürs Studium

Mo, 22.04.2024, 29.04.2024, 13.05.2024, je 08:15 – 09:45 Uhr, Zoom

Als Studierende werdet ihr täglich mit großen Mengen an Informationen konfrontiert, die ihr sinnvoll verwalten und organisieren („lernen“) sollt. In diesem Workshop steht Wissensmanagement mit digitalen Denkwerkzeuge und KI-Tools im Fokus, mit denen ihr euer Studium von Anfang an effizient und nachhaltig organisieren könnt. Wir zeigen euch, wie ihr euren eigenen Wissensschatz aus vernetzten Notizen erstellt, der euch optimal beim Lernen, der Prüfungsvorbereitung und sogar im späteren (Berufs-)Leben helfen kann.

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

- die Potenziale und Herausforderungen von Wissensmanagement im Studium kritisch zu diskutieren,
- Informationen und Wissen multimedial und digital mit Hilfe eines digitalen Denkwerkzeugs effizient und nachhaltig zu organisieren, um ihren eigenen Wissensschatz aus vernetzten Notizen aufzubauen.

Trainer: David Lohner & Stefan Siegel

#Digitalisierung #Datenorganisation #Prüfungsvorbereitung  
#Selbstorganisation #Studienalltag #Tools

## 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**

## Online-Intensivkurs: Design your life - Die Kunst sich neu zu erfinden

Mo, 22.04.2024 – So, 28.04.2024 (asynchrone Selbstlernphase) &  
Mo, 29.04.2024, 17:30 – 19:30 Uhr, Campus Bockenheim

Der einwöchige flexible Online-Intensivkurs mit verbindlichem Abschlussabend in Präsenz hilft dir dabei, die richtigen Fragen zu stellen, dich wieder mit dir und deinen eigenen Bedürfnissen zu verbinden und vor allem:

Als Life Designer\*in hörst du auf zu warten, bis sich etwas ändert. Du fängst jetzt an, dein Leben zu wandeln und aktiv zu gestalten! Lerne wie du deine Studien- und Lebensplanung aktiv angehst und schnell ins Handeln kommst. Mit Methoden aus dem Design Thinking, Ressourcenorientierter und Positiver Psychologie sowie der Motivationspsychologie wird dir ein Toolset zur Verfügung gestellt, das dich dabei unterstützt, vom\* von dem\* der Lebensplaner\*in zum\* zur Lebensgestalter\*in zu werden.

Auf unserer Online-Plattform erwarten dich täglich Inputvideos und Übungen sowie ein Workbook zum Kurs. Jedem Wochentag widmest du dich intensiv einem bestimmten Thema. Gelerntes kannst du direkt anwenden!

### Hinweise zum Ablauf:

- Der Kurs besteht aus einem verbindlichen asynchronen Online-Kurs, zwei freiwilligen Gruppen-Begleitterminen per Zoom und einem verbindlichen Gruppen-Abschlussgespräch in Präsenz (Gesamt-Workload der Veranstaltung 6,5h).
- Plane pro Tag min. 30 Minuten Bearbeitungsdauer für den asynchronen Online-Kurs ein.
- Du kannst dir innerhalb dieser Woche die Bearbeitungszeitpunkte frei einteilen.

- An 2 Abenden (Montag 22.04.2024 und Mittwoch 24.04.2024, jeweils 18.00-18.30 Uhr) gibt es darüber hinaus die freiwillige Möglichkeit zum Gespräch via Zoom mit anderen Teilnehmenden und deinen Coaches.
- Zum abschließenden Community Meeting laden wir dich herzlich ein: Es findet verbindlich für alle Teilnehmer\*innen am 29.4.2024 von 17.30-19.30 Uhr in den Räumen des „Goethe Life Design Lab“ am Campus Bockenheim (Raum 520, Eingang Mensa 5. Stock) statt.

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

- die Methoden des „Design Thinkings“ auf das eigene Leben anzuwenden,
- Kreativitätstechniken anzuwenden, um eingefahrene Denkmuster zu verlassen und neue Möglichkeiten zu explorieren,
- konkrete Umsetzungspläne für eigene Ziele und Projekte zu erarbeiten,
- agile Arbeitstechniken in diversen Teams anzuwenden.

Trainer: Gerhard Hellmeister (Psychotherapeutische Beratungsstelle)

#Coaching #Kreativität #Motivation #Projektmanagement #Reflexion  
#Selbstfindung #Selbstorganisation #Tools

## Die Macht der Gewohnheit – kleine Routinen mit großer Wirkung

Sa, 27.04.2024, 09:00 – 15:00 Uhr, Zoom

Gewohnheiten prägen unseren Charakter, unser Denken und Handeln und sind dabei unglaublich stabil. Würdest du nicht gerne positive Gewohnheiten in deinem Alltag verankern? Solche, die dir helfen zufriedener zu sein, effektiver zu arbeiten und gesünder zu leben? Dieser Workshop erklärt, warum schon kleine Gewohnheiten eine so große Wirkung haben und zeigt dir in kleinen Schritten Wege auf, für dich wünschenswerte Routinen in deinen Alltag zu integrieren.

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

- eigene Gewohnheiten zu identifizieren und deren Auswirkung einzuschätzen,
- Umgebungsreize einzuschätzen und zu kontrollieren,
- neue, wünschenswerte Gewohnheiten im Alltag zu etablieren.

Trainerin: Fenja Martin

**#Gewohnheiten #Motivation #Produktivität #Selbstorganisation  
#Studienalltag**

## Zeitmanagement – mit Zeitplanung den (Studien-)Alltag meistern

Do, 02.05.2024, 14:00 -18:00 Uhr, Zoom

Zeit ist wertvoll. Richtig genutzt kommst du schnell und effektiv durch deinen Studienalltag. Aber wie unterscheidest du zwischen dringenden und wichtigen Aufgaben, vermeidest Zeitchresser und schaffst es schließlich loszulegen?

Dieser Workshop stellt dir verschiedene Techniken und Methoden vor, die dir helfen können, deine Tage, Wochen und Semester besser zu planen und so deine Ziele in der angesetzten Zeit zu realisieren – und auch, wie du dich dabei nicht aus den Augen verlierst.

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

- Aufgaben anhand ihrer Wichtigkeit und Dringlichkeit zu priorisieren,
- einen Tag anhand ihres Leistungstyps zu planen,
- zwischen verschiedenen Visualisierungen und Techniken des Zeitmanagements zu wählen, um ihre Aufgaben zu bewältigen.

Trainerin: Fenja Martin

**#Priorisierung #Selbstorganisation #Strukturierung #Studienalltag  
#Zeitmanagement**

## Anfangen statt Aufschieben

Fr, 03.05.2024, 10:00 – 12:00 Uhr, Campus Westend, Mi, 15.05.2024 & 05.06.2024, je 18:00 – 20:00 Uhr, Zoom

„Morgen fange ich aber wirklich an ...“ Kommt dir dieser Satz oder Gedanke bekannt vor? Dann bist du vermutlich richtig bei diesem Workshop. Hier geht es um das ständige Aufschieben von Schreibaufgaben, auch Prokrastination genannt. Wenn du also erfahren möchtest, was hinter deinem Aufschiebeverhalten stecken könnte und was du dagegen tun kannst, solltest du dich anmelden. Es werden auch weitere Unterstützungsmöglichkeiten vorgestellt und es wird zur gegenseitigen Unterstützung der Teilnehmenden angeregt.

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

- die Hintergründe des eigenen Aufschiebeverhaltens besser zu verstehen,
- Strategien zu unterscheiden und auszuwählen, um ihr Aufschieben anzugehen,
- bewährte Techniken zu Prokrastination zu unterscheiden,
- sich mit anderen auszutauschen und sich zu motivieren anzufangen und dranzubleiben.

Trainer: Thomas Abel

**#Aufschieben #Motivation #Reflexion #Prokrastination**

## Die Qual der Wahl – Wie kann ich mich entscheiden?

Fr, 03.05.2024, 14:00 – 16:00 Uhr, Zoom

Zahlreiche Entscheidungen müssen wir täglich treffen: Joggen oder Netflix? Fertigpizza oder Gemüsepfanne? Aufräumen oder nicht aufräumen? Und das sind ja noch die leichteren Entscheidungen! Es gibt ja leider auch die größeren „Lebensentscheidungen“: Soll ich mein Studium abbrechen und doch lieber eine Ausbildung anfangen? Möchte ich nochmal umziehen? Will ich eine eigene Familie gründen?

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

- ihre Entscheidungsschwierigkeiten und Einflussfaktoren bzgl. ihrer Entscheidungen besser zu verstehen,
- kognitive sowie emotionsaktivierende Techniken bzgl. Entscheidungsfindung anzuwenden,
- sich mit ihren Werten bzgl. Entscheidungen auseinanderzusetzen,
- das Konzept "richtiger" Entscheidungen zu hinterfragen.

Trainerin: Maria-Magdalena Attenberger (Psychotherapeutische Beratungsstelle)

**#Entscheidungsfindung #Reflexion #Studienalltag**

## Vom Ohr zum Hirn zur Hand: Strategien rund ums Mitschreiben

Mi, 08.05.2024, 10:15 – 12:00 Uhr, Campus Westend

Ob das Kratzen des Bleistiftes oder das Klicken der Tastatur, in einem Hörsaal ist es nie still, denn die meisten Studierenden schreiben mit. Die Vorteile liegen auf der Hand: Spätestens wenn die Prüfung bevorsteht, ist es Gold wert zu wissen, was der\*die Dozent\*in gesagt und geraten hat. In diesem Workshop sprechen wir über Strategien, wie Zuhören, Mitschreiben und Mitdenken gleichzeitig gelingen kann. Außerdem werden Funktionen und Merkmale gelungener Mitschriften besprochen und welche Rolle die Vor- und Nachbereitung für das Mitschreiben spielt.

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

- Kriterien guter Mitschriften zu identifizieren,
- darzulegen, welche Techniken das Mitschreiben erleichtern können,
- Vorbereitungs- und Nachbereitungsstrategien für ihre Mitschriften anzuwenden und damit die Lerninhalte besser aufbereiten zu können.

Trainerin: Sanda Berms

#Mitschreiben #Schreiben #Schreibstrategien #Produktivität  
#Selbstorganisation

## Zeitmanagement im Uni-Alltag: Tipps aus Studierendenperspektive

Sa, 11.05.2024, 11:30 – 13:30 Uhr, Zoom

Anders als in der Schule hat man in der Uni oft nur wenige Vorgaben, wie man sein Studium zu organisieren hat. In diesem Workshop geht es um verschiedene Methoden des Zeitmanagements, die wir - wie einzelne Puzzleteile - zu einem Gesamtbild der Selbstorganisation zusammetragen. Mit dem Ziel, Studium und Alltag leichter zu strukturieren. Dabei gehen wir auch auf intensive Phasen, zum Beispiel während der Prüfungszeit, ein und erarbeiten, wie diese besser zu bewältigen sind, um insgesamt mit weniger Stressgefühl durch das Studium zu kommen.

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

- Zeitmanagement-Methoden zu kennen und für ihre Situation individuell anzuwenden,
- Studium, Nebenjob und Freizeitaktivitäten harmonischer miteinander zu vereinbaren,
- Lern- und Prüfungsphasen für sich persönlich sinnvoll zu strukturieren,
- das Semester und langfristig das eigene Studium, abgestimmt auf die eigenen Vorstellungen, effizienter zu absolvieren.

Trainer: Felix Fromm

#Priorisierung #Selbstorganisation #Strukturierung #Studienalltag  
#Zeitmanagement

## **FB 06-10: Zwischen Bits und Büchern: Digitale Datenkompetenz in den Geisteswissenschaften**

**Entweder** Mo, 13.05., 03.06. & 24.06.2024, 14:00 – 18:00 Uhr, Campus Westend  
**oder** Do, 16.05., 06.06. & 27.06.2024, 12:00 – 16:00 Uhr, Campus Westend

Workshopangebot ausschließlich für Studierende der Fachbereiche 06 -10

**Die Veranstaltung kann in den Optionalmodulen bzw. freien Modulen aller Fächer der Fachbereiche 06 bis 10 angerechnet werden.**

Daten begegnen dir überall in den Geisteswissenschaften: Beim Digitalisieren eines Textes für eine Worthäufigkeitsanalyse, beim Ablegen deiner Forschungsdaten in einem Repositorium, beim Visualisieren der Beziehungen zwischen Personen in einem Textkorpus. Data Literacy, der souveräne Umgang mit Daten, entwickelt sich zunehmend zu einer Schlüsselkompetenz

Wir beginnen den 3-tägigen Workshop mit einer einfachen Frage: Was genau sind eigentlich Daten? Anhand fachspezifischer Beispiele durchlaufen wir dann den kompletten Datenlebenszyklus, indem wir Daten suchen, erheben, organisieren, auswerten und archivieren. Im Verlauf des Workshops erwirbst du so eine grundlegende digitale Datenkompetenz, also die Fähigkeit, Daten im geisteswissenschaftlichen Forschungskontext nutzen zu können.

Material: Ein eigener Laptop wird benötigt.

### **Hinweise zu Workshopterminen:**

Die zwei identischen Data Literacy-Workshops im SoSe 24 sind der erste Teil einer mehrteilig geplanten Workshopreihe.

**Melde dich bitte entweder für** den 3-tägigen **Montagsworkshop** (13.05., 03.06., 24.06. je 14:15-17:45 Uhr) **oder** den 3-tägigen **Donnerstagsworkshop** (16.05., 06.06., 27.06. je 12:15-15:45 Uhr) **an**. Ein Wechsel zwischen einzelnen Terminen des Montags- bzw. Donnerstagskurses ist (in Ausnahmefällen) nach vorheriger Absprache möglich.

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

- nachzuvollziehen, wie Daten zu Quellen sowie zu Informationen und schließlich zu Wissen werden,
- Datenbanken zur Recherche zu nutzen und mit den Nutzungsbedingungen vertraut zu sein,
- Daten zu referenzieren und korrekt zu zitieren,
- Daten anhand verschiedener Methoden selbst zu erheben,
- qualitative und quantitative Daten zu unterscheiden,
- Daten und Dateien zu organisieren und zu dokumentieren,
- Auswertungen mit Tools zur Datenanalyse und zur Datenvisualisierung selbst durchzuführen,
- rechtliche und ethische Aspekte beim Umgang mit Daten zu bedenken,
- die FAIR-Prinzipien anzuwenden, um Daten nachnutzbar zu machen.

Trainer: Daniel Kneer

#Datenauswertung #DataLiteracy #Datenanalyse #Datenkompetenz

#Datenorganisation #Diagramm #Digitalisierung #Geisteswissenschaften

## Time Management – Boost your Productivity

Fr, 24.05.2024, 10:00 – 12:00 Uhr, Zoom

This workshop will be held in English. We will discuss time management methods that will help you to self-reflect and identify what is really important to you, so you can structure your day around your values and goals. You will also learn how to prioritize tasks based on importance and structure your day with methods like "Eating the Frog" and "Eat an Elephant." The workshop will consist of a mixture of individual and group work. Therefore participants are required to turn on their webcams and microphones, as it encourages the collaborative exchange between students.

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

- self-reflect and identify their values and goals,
- prioritize their daily tasks,
- structure their day to be more productive,
- apply tips to deal with procrastination.

Trainer: Michelle Tokh

**#English #Prioritization #Procrastination #Productivity #TimeManagement**

## Finde deinen Flow – Techniken für ein konzentriertes und fokussiertes Arbeiten

Sa, 25.05.2024, 09:00 – 15:00 Uhr, Zoom

Täglich konkurrieren unzählige Reize um unsere Aufmerksamkeit. Ablenkungen lauern an jeder Ecke und gehen oft stark von unseren digitalen Medien aus. Unsere Konzentrationsfähigkeit wird dabei vor große Herausforderungen gestellt und wir wünschen uns diesen wunderbaren Flow herbei, in dem wir produktiv und effektiv unsere Aufgaben erledigen können. Dieser Workshop bietet dir Einblicke in die Funktionsweise unserer Konzentrationsfähigkeit und zeigt konkrete Strategien auf, mit denen du deine Aufmerksamkeit und das konzentrierte Arbeiten im Flow zurückgewinnen kannst!

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

- externe und interne Ablenklungsfaktoren in ihrem Alltag zu identifizieren,
- reflektiert und konstruktiv mit Konzentrationsschwankungen umzugehen,
- wichtige Aufgaben nach der „Eat that Frog!“-Methode (Tracy) zu priorisieren,
- eine konzentrationsförderliche Arbeitsumgebung zu gestalten,
- einen kontrollierten Umgang mit digitalen Medien zu pflegen,
- Rahmenbedingungen für das Flow-Erleben und Deep Work zu gestalten.

Trainerin: Fenja Martin

**#Konzentration #Fokus #Selbstorganisation #Studienalltag**

## Endlich loslegen – Struktur und Techniken gegen das Aufschieben

Sa, 08.06.2024 & So, 09.06.2024, je 09:00 – 15:00 Uhr, Zoom

Das Studium wird häufig von Selbstlernphasen dominiert. Wenn es um die Abgabe von Hausarbeiten oder dem Ablegen von Prüfungen geht, verlagern diese sich meist an das Semesterende. Jede\*r muss sich dann ständig selbst strukturieren und motivieren, was selbst Studierende mit langem Atem vor Herausforderungen stellt.

Dieser Workshop soll dir helfen die Grundlagen des Aufschiebens und so auch dein eigenes Aufschiebeverhalten zu verstehen. Ich werde dir ausgewählte Strukturierungs- und Planungshilfen vorstellen, die du direkt an deiner eigenen bisher aufgeschobenen Aufgabe anwenden und reflektieren wirst. So kommst du endlich dazu loszulegen!

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

- Aufgaben zielstrebig auszuwählen,
- einen Tag anhand ihres Leistungstyps zu planen,
- Schwierigkeiten in dem eigenen Arbeitsverhalten zu entdecken und diesen vorzubeugen oder gegenzusteuern,
- herausfordernde Arbeitsphasen zu planen und durchzuziehen.

Trainerin: Fenja Martin

**#Aufschieben #Feedback #Prokrastination #Reflexion #Strukturierung #Zeitmanagement**

## Potentiale künstlicher Intelligenz im Studium – praktische Anwendungstipps und empfohlene Tools

Di, 11.06.2024, 14:00 - 17:00 Uhr, Zoom

In diesem Workshop wird auf simple und verständliche Weise erklärt, wie künstliche neuronale Netze als Grundlage von »KI« funktionieren und vermittelt, welche Aufgaben besser und schlechter durch KI-Nutzung bewältigt werden können. Darauf aufbauend lösen wir mithilfe von Sprachmodellen und verschiedenen Promptingstrategien Aufgaben und vergleichen die Ergebnisse der jeweiligen Ansätze. Um die neu gewonnenen Erkenntnisse bestmöglich in eigene Arbeitsabläufe zu integrieren, z.B. für die Prüfungsvorbereitung, besprechen wir aktuell verfügbare KI-Modelle und Software um diese (kostengünstig und barrierefrei) zu nutzen.

Ein kostenfreier Zugang zu den verwendeten Schnittstellen wird für die Dauer der Veranstaltung zur Verfügung gestellt. Ein Laptop oder PC ist besser als ein Tablet oder Smartphone zur Teilnahme geeignet, aber nicht obligatorisch.

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

- welche Probleme man besser und schlechter mit Sprachmodellen lösen kann,
- welche Strategien des Promptings wofür geeignet sind und wie man eigene Vorlagen für wiederkehrende Prozesse erstellt, einschließlich der Prüfungsvorbereitung
- welche Software es aktuell für welchen Zweck gibt
- und wie man kostengünstig und mit Blick auf Alternativen angebotene KI-Modelle verwendet.

Trainer: Patrick Zauner

**#ChatGPT #Digitalisierung #Lernen #Selbstorganisation #Prüfungsvorbereitung #Tools**

## Prüfungsspecial: Keine Panik – Prüfungen besser bewältigen

Fr, 14.06.2024, 09:15 - 16:45 Uhr, Campus Westend

Die Prüfungsvorbereitung, Hausarbeitsabgaben und auch Prüfungen selbst sind für viele Studierende mit Stress und Ängsten verbunden. In diesem Training lernen Sie, Ihre Prüfungsvorbereitung sowie Ihre Prüfungssituationen gelassener und sinnvoller anzugehen. Der Fokus wird hierbei nicht auf konkreten Lernstrategien liegen, sondern auf psychosozialen Kompetenzen im Umgang mit erlebtem Druck und Ängsten z.B. erfahren Sie, wie Sie mit hinderlichen Gedanken und Gefühlen hilfreicher umgehen können.

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

- ihren Prüfungsstress, ihre Prüfungsangst sowie die Zusammenhänge auf emotionaler, kognitiver und körperlicher Ebene besser zu verstehen,
- realistisches und psychisch gesundes Zeitmanagement beim Lernen/Arbeiten für die Uni einzuschätzen,
- selbstfürsorglicher mit sich sowie mit negativen Gefühlen und Gedanken umzugehen,
- mit Blackouts und anderen herausfordernden Situation in Prüfungen umzugehen,
- die eigene Bewertung nach Prüfungs-/Hausarbeitsergebnissen zu hinterfragen und zu verbessern.

Trainerin: Maria-Magdalena Attenberger (Psychotherapeutische Beratungsstelle)

**#Prüfungsangst #Prüfungsstress #Reflexion #Selbstfürsorge**  
**#Stressmanagement #Zeitmanagement**

## Prüfungsspecial: Zeitmanagement in der Prüfungsphase: Tipps aus Studierendenperspektive

Sa, 15.06.2024, 10:00 – 12:00 Uhr, Zoom

Prüfungszeit ist die stressigste Zeit an der Uni? Das muss so nicht sein! Dieser Workshop behandelt, wie Studierende sich am besten auf schriftliche und mündliche Prüfungsformen vorbereiten – egal ob im ersten Semester oder kurz vor der Abschlussarbeit. Das beinhaltet sowohl Methoden des Zeitmanagements als auch Tipps zum Umgang mit Prüfungsangst, damit die nächste Prüfungsphase einfacher bewältigt werden kann.

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

- anhand der jeweiligen Prüfungsform geeignete Methoden des Zeitmanagements anzuwenden,
- die Prüfungsphase so zu organisieren, dass sich nicht das Gefühl von Überforderung einstellt,
- Prüfungsangst durch Selbstorganisation entgegenzuwirken.

Trainer: Felix Fromm

**#Abschlussarbeit #Priorisierung #Prüfungsvorbereitung #Selbstorganisation**  
**#Studienalltag #Zeitmanagement**

## Prüfungsspecial: Den Überblick behalten und zielgerichtet lernen: Digitale Tools für die Prüfungsvorbereitung - Tipps von Studis für Studis

Mo, 17.06.2024, 09:00 – 12:00 Uhr, Zoom

Ich möchte mit euch verschiedene Tools, wie z.B. das Programm Notion gemeinsam ausprobieren sowie Anki, die webbasierte Plattform Quizlet und die Webseite StudyDrive besprechen, da ich diese Tools selbst benutze, um den Überblick über den Lernstoff zu behalten, mich selbst zu motivieren, loszulegen und am Ball zu bleiben.

Außerdem möchte ich euch ein paar Tricks nahebringen: Wie funktioniert das menschliche Gedächtnis, wie kann man sich leichter motivieren und wie kann man das Wissen im Langzeitgedächtnis speichern? So soll der Vorbereitung auf eure Prüfung - egal, ob Klausur, Hausarbeit oder mündliche Prüfung – nichts mehr im Weg stehen. Ich freue mich auf euch und eure Erfahrungen!

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

- zu verstehen, wie Lernen kognitiv funktioniert,
- verschiedene Tools zur Selbstorganisation und Prüfungsvorbereitung zu benennen und für sich auszuwählen,
- motiviert in die Phase des Lernens zu starten.

Trainer: Ilislav Georgiev

**#Digitalisierung #Lernen #Motivation #Notion #Prüfungsvorbereitung #Selbstorganisation #Studienalltag #Tools #Zeitmanagement**

## Prüfungsspecial: Selbstorganisation beim Lernen – Motivation behalten und Zeit geschickt einteilen

Mo, 17.06.2024, 14:00 – 19:00 Uhr, Zoom

Viele Studierende empfinden es als herausfordernd, Studium, Lernzeiten und Freizeit zu koordinieren. Eine gute Selbstorganisation hilft Ihnen, Ihr Studium effektiver und stressfreier anzugehen.

In diesem Workshop können Sie bewährte Techniken zum Thema Zeitmanagement erproben, die Ihnen dabei helfen, Prioritäten zu setzen, Ihre Aufgaben zu bewältigen und auch noch Raum für Freizeit zu haben. Außerdem beschäftigen wir uns mit der Gestaltung einer förderlichen Lernumgebung, hilfreichen Lernstrategien und Strategien zu Selbstmotivation.

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

- den eigenen Umgang mit Zeit zu reflektieren,
- Techniken zu nutzen, um ihre Zeit effektiver zu planen,
- die Bedeutung von unterschiedlichen Lernumgebungen auf den Lernerfolg zu benennen und eigenes Verhalten zu reflektieren,
- Lerneinheiten zu planen und Lernstrategien anzuwenden.

Trainerin: Debora Peine

**#Lernen #Lernstrategien #Motivation #Priorisierung #Produktivität #Prüfungsvorbereitung #Reflexion #Selbstorganisation #Strukturierung #Zeitmanagement**

## Prüfungsspecial: Kein Stress und Bulimie-Lernen in der Prüfungsphase: Dein Workshop für cleveres und nachhaltiges Lernen!

*Di, 18.06.2024, 17:30 – 20:00 Uhr, Zoom*

Du hast Klausuren über Klausuren und musst für jedes Fach stundenlang lernen? Für deine Freunde und Hobbys bleibt in der Klausurenphase kaum Zeit und gefühlte drei Tage nach der Klausur hast du alles wieder vergessen? Ein Grund mehr, zu lernen, wie du nachhaltig und smart lernen kannst, damit du erfolgreich durch die Prüfungsphase kommst. In diesem Workshop erwarten dich kurze theoretische Inputs und praktische Übungen zu Lernstrategien und -techniken, die du direkt nach dem Workshop anwenden kannst, um in deiner Klausurenphase durchzustarten.

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

- sich motivierende Lernziele zu setzen und Lernpläne zu erstellen,
- individuelle Lerntechniken zu verwenden,
- hilfreiche Lernroutinen zu entwickeln,
- passende Rahmenbedingungen für nachhaltiges Lernen zu schaffen.

Trainer: Daniel Gloger

**#Lernen #Lernstrategien #Motivation #Prüfungsvorbereitung  
#Selbstorganisation #Strukturierung #Priorisierung**

## Prüfungsspecial: Projektmanagement für die Abschlussarbeit

*Fr, 21.06.2024, 10:15 – 13:45 Uhr, Campus Westend*

Du stehst kurz vor dem Abschluss deines Studiums und dir fehlt "nur noch" die Abschlussarbeit? Wo fängst du an? Was musst du eigentlich alles erledigen? Wie kommst du an dieser einen Stelle weiter? Kein Ende in Sicht?

Dieser Workshop unterstützt dich dabei, dein finales Studienprojekt zielorientiert zu organisieren. Egal ob du sie schon etwas länger vor dir herschiebst, dich langsam mit der Planung auseinandersetzt oder schon mitten im Prozess bist: Mithilfe von Planungswerkzeugen aus dem Projektmanagement besprechen wir die dafür notwendigen Etappen, um dein Konzept zu strukturieren und Arbeitsschritte zu priorisieren.

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

- die Grundlagen des Projektmanagements zu benennen und auf ihr Studium übertragen zu können,
- mithilfe von Projektmanagementtools ihre Abschlussarbeit zu organisieren,
- einen Projektplan für ihr persönliches Studienabschlussprojekt zu gestalten und zu reflektieren.

Trainerin: Ann-Kathrin Schrimpf

**#Abschlussarbeit #Projektmanagement #Prüfungsvorbereitung  
#Selbstorganisation #Strukturierung #Tools**