

**Schlüsselqualifikationen (Soft Skills)**  
für Studierende der Johann Wolfgang Goethe-Universität  
**Workshops im Wintersemester 2011/2012**

Das Programm besteht im Wintersemester 2011/2012 aus ca. 90 Workshops (auch in der vorlesungsfreien Zeit), die i. d. R. jeweils 15 Arbeitsstunden umfassen (2 x 6 Stunden Präsenz + 3 Stunden Selbststudium. Einige Workshops sind eintägig mit 7,5 Arbeitsstunden). Veranstaltungen im Gesamtumfang von 90 Arbeitsstunden (= 3 Kreditpunkte, CP nach ECTS) bilden ein Modul, das in Zukunft in die Curricula der neuen modularisierten Studiengänge eingebracht werden kann (meist als vorgesehene Zusatzmodul). Es ist beabsichtigt, das Programm kontinuierlich fortzuführen, so dass verschiedene Workshops im Laufe des Studiums kumuliert werden können.

Die Workshops sind in der Teilnehmerzahl begrenzt (s. Anmeldemaske). Eine Online-Anmeldung ist unbedingt erforderlich <http://www.softskills.uni-frankfurt.de/Anmeldeformular/start.php>

**Kurzbeschreibung der Workshops**

**Achtsamkeit und Konzentration (H. Kölle)**

Unter Achtsamkeit wird in der Alltagspsychologie in der Regel Aufmerksamkeit verstanden. Mit Achtsamkeit und Bewusstheit kann der Begriff „Mindfulness“ aus dem englischen Sprachraum sehr treffend beschrieben werden. Der Begriff „Mindfulness“ kommt aus der buddhistischen Tradition und bezeichnet diejenige Einstellung, in der man sich um ein breites und gleichmütig-akzeptierendes Achtgeben auf alle Phänomene bemüht, die in der Wahrnehmung oder der Vorstellung auftauchen. Dies können Gedanken aller Art wie Erinnerungen oder Vorstellungen sein sowie sämtliche Sinneswahrnehmungen aus der Umgebung oder aus dem eigenen Inneren.

Wir üben an diesem Tag achtsamer zu werden, ganz in der Gegenwart zu sein und sich eigener Gefühle, Gedanken und Handlungen bewusst zu werden, ohne sie zu beurteilen. Damit erreichen wir eine gezielt gelenkte, bewusst kontrollierte Aufmerksamkeit. Nach Jon Kabat-Zinn (2006) wird hierdurch eine Stressreduzierung, eine höhere Gesundheit und eine bessere Lebens- und Arbeitsqualität bewirkt. Zudem wird die Konzentrationsfähigkeit gefördert.

**Anstand und Benimm heute: Adäquat präsent sein (H.G. Müller)**

*Stilsicheres und karrierebewusstes Handeln im Studien- und Berufs-Alltag*

Stilsicheres Auftreten wird insbesondere in Bewerbungen weiterhin bewusst beziehungsweise wenig bewusst zur Bewertung der Kandidaten herangezogen, sei es an Hochschulen, sei es im Berufs-Alltag. Hierzu liegen vielfältige Untersuchungen aus unterschiedlichen Fachgebieten vor, unter anderem auch gesellschaftskritische von P. Bourdieu: Die feinen Unterschiede und U.Beck: Kinder der Freiheit. Dieser Workshop thematisiert daher beispielhaft Handlungsperspektiven zu „Anstand und Benimm“ in Studium und Beruf, insbesondere um eine gerechte Auswahl von Kandidaten zu unterstützen. Denn alle Beteiligten sollten in der Lage sein, die jeweils aktuellen Anstands- und Benimm-Reglements wenigstens zwischenzeitlich anzunehmen. Anderenfalls treten sie vielleicht in ein Fettnäpfchen, wodurch dann die fachliche Kompetenz aus dem Blick geraten und von einem kulturellen Fauxpas überdeckt werden kann. In diesem Workshop üben wir Alternativen ein, um „akzeptabel“ agieren zu können.

<p><b>Kurzbeschreibung der Workshops</b></p>
<p><b>Applications and Interviews (P. Abbott)</b>  International employers often ask applicants to submit documentation in English and speak English in subsequent interviews. In this workshop first we review Anglo-Saxon formats for the Curriculum Vitae (CV) and the cover letter. Participants have an opportunity to formulate a personal CV in English. Moving on we consider interview strategies and practice relevant English language resources. These elements are then brought together in a simulation in which participants apply for an attractive position with an international employer and then adopt the role of the interviewer and alternatively as the interviewee.</p>
<p><b>Assessment-Center und Auswahlgespräche meistern (H.G Müller)</b>  <i>Basis-Informationen und exemplarische Übungen zu aktuellen Auswahlverfahren</i>  Die Bewertung akademischer Bewerber erfolgt heutzutage gelegentlich im sogenannten Assessment-Center. Auch Stipendien-Werke (Villigst u.a.) wählen ihre Bewerber seit den 70er Jahren im Assessment-Center aus. Beispielsweise um die fachliche und methodische sowie die individuelle und soziale Kompetenz der Bewerber zu erkunden und aufzudecken, freilich auch um Schwächen, insbesondere um das Entwicklungspotential der Bewerber zu erkennen, lädt man sie nach intensiver Sichtung der eingereichten Unterlagen etwa zwei Tage lang zu Auswahlgesprächen ein. Sogar das Verhalten bei gemeinsamen Mahlzeiten kann in die Wertungen einfließen. Geprüft werden Selbst-Methoden- und Sozial-Kompetenzen. In Betracht kommen zuweilen ferner Online-Auswahl-Verfahren (Online-Assessment), die ebenfalls näher über die Bewerber informieren sollen.</p>
<p><b>Ausdauer, Flexibilität, Offenheit, Stetigkeit und Initiative (H.G. Müller)</b>  <i>Basis-Informationen, Methoden und Übungen zum Selbst-Coaching</i>  Wir lernen in diesem Workshop schrittweise die AFIOS-Methode kennen. Zugleich erschließen wir akute Fragestellungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Hierzu führen wir auch Übungen durch, damit ein umsichtiges sowie nachhaltiges Selbst-Coaching in Studium und Beruf gelingt.</p>
<p><b>Ausstrahlung, Körpersprache, selbstbewusstes Agieren (H.G. Müller)</b>  Man geht davon aus, dass unsere Körpersprache wesentlich (etwa bis zu 50 %, gegebenenfalls sogar bis zu 80 %) unsere Kommunikation mitbestimmt. Deswegen sollte man die eigene Körpersprache erkennen und gestalten, ferner die Körpersprache unserer Mitmenschen aktiv und umsichtig verstehen können. Denn man bezieht sich nicht bloß auf unsere verbalen, sondern ebenso auf unsere nonverbalen Signale, beispielsweise im Einzelgespräch, ebenfalls im Bewerbungsverfahren sowie in Prüfungen, Team-Sitzungen und Seminaren. Daher klären wir in diesem Workshop insbesondere die Wirkungen unserer Körpersprache, einerseits in Erkundungen, andererseits in Übungen.</p>
<p><b>Berufseinstieg: (H.G. Müller)</b>  <i>Bewerbungen, Bewerbungsunterlagen und Vorstellungsgespräche</i>  Wir erarbeiten beispielhaft, als welche Persönlichkeit wir in Bewerbungen (Stipendium, Studium, Beruf) in den Blick kommen wollen (Motivations-Schreiben, Lebenslauf, Foto etc.). Ferner lernen wir beispielhaft, „was Unternehmen checken“, außerdem was wir etwa zu so genannten ‚Lücken im Lebenslauf‘ und angesichts ‚kniffliger Fragen‘ im Vorstellungsgespräch, ebenso zur Frage nach Gehalt und Ausstattung eines Arbeitsplatzes äußern können sollten, um professionell als Bewerber/in zu signalisieren, dass man Selbst-, Methoden- und Sozial-Kompetenzen in Studium und Beruf adäquat einsetzen kann.</p>
<p><b>Die schriftliche Bewerbung (A. Schmitz)</b>  <i>Anschreiben, Foto, Lebenslauf, Anlagen, Zeugnisse</i>  Um eine gute Bewerbung einreichen zu können, klären wir in diesem Workshop: Wie sollen das Anschreiben und das Foto, ferner der Lebenslauf und die Anlagen sowie die Zeugnisse in einer Bewerbung heutzutage gestaltet sein? Was sollten wir tun, um über die jeweils aktuellen Trends (Bewerbungsmappe, Foto etc) bestens informiert zu sein? Ziel: die Teilnehmer/innen des Workshops (kein Seminar!) sollen ihre Erfahrungen thematisieren und zu beispielhaften Einschätzungen und Einsichten gelangen. Voraussetzung: Bereitschaft zur aktiven Teilnahme.</p>
<p><b>Bewerbungs- und Vorstellungsgespräche in Studium und Beruf (A. Schmitz)</b>  <i>Basis-Informationen und Übungen</i>  In diesem Workshop üben wir beispielhaft Bewerbungs- und Vorstellungsgespräche ein. Wir erarbeiten insbesondere, wie wir uns „standardmäßig“ ins Gespräch einbringen und verhalten sollten. Hierzu erschließen wir grundlegende und weiterführende Informationen und Übungen. Voraussetzung: Bereitschaft zur aktiven Teilnahme. Zielbewusst sollen die Teilnehmer/innen des Workshops (kein Seminar!) ihre Erfahrungen thematisieren und darüber hinaus zu exemplarischen Einsichten gelangen, um künftig Bewerbungs- und Vorstellungsgespräche besser meistern zu können.</p>

<p><b>Kurzbeschreibung der Workshops</b></p>
<p><b>Burn-out und Erschöpfung präventiv meistern (H.G. Müller)</b>  Um ein 'Ausgebrannt-Sein' vorsorglich zu verhindern, lernen wir in diesem Workshop erst das Sieben-Stufen-Modell, anschließend das Drei-Stufen-Modell als Instrument einer präventiven Diagnostik kennen. Beispielhaft führen wir ferner einen Test zur Klärung einer möglichen Burn-out-Gefährdung durch. Zur individuellen Kompetenz-Stärkung erörtern wir auch, welche Belastungen wir durch welche Erholungsmaßnahmen ausgleichen sollten.</p>
<p><b>Effective Communication (P. Abbott)</b>  What skills do top employers look for in leadership recruits? Communication skills are consistently at the top of the list. In this workshop we'll look at how we communicate and sort out how we communicate well. A definition of effective communication will be proposed and a standard introduced. After going over basic vocabulary we'll use case studies and role-plays to explore the standard and practice the vocabulary. The goal is to provide students with an opportunity to reflect on their communicative competence in English and if necessary to make adjustments – before they start talking to top employers. Requirements: Upper Intermediate or better</p>
<p><b>Effective Presentations 1 (P. Abbott)</b>  Standing confidently before an audience, presenting a topic effectively and responding well to questions are key professional competencies. Success can generate recognition and opportunities, maybe because the challenges are substantial, especially when the job has to be done in a foreign language. Participants in this two-day workshop have an opportunity to gain basic experience in presenting in English. Following an analysis of a presentation on video (see below) we set standards and review relevant language. Then each participant will give 3 presentations: a 2-minute, a 5-minute, and a 10-minute presentation. Participants are invited to use existing material. Video analysis of the final presentation will be available. In preparation please look at the following video:  <a href="http://blog.ted.com/2010/09/20/how-pig-parts-make-the-world-turn-christien-meindertsma-on-ted-com/">http://blog.ted.com/2010/09/20/how-pig-parts-make-the-world-turn-christien-meindertsma-on-ted-com/</a></p>
<p><b>Effective Presentations 2 (P. Abbott)</b>  Successful presentations can generate recognition and opportunities. Even for experienced speakers, the challenges remain substantial, especially when the job has to be done in a foreign language. Participants in this two-day workshop have an opportunity to develop existing presentation skills in English. After reviewing techniques we'll focus on organization, visuals, voice and choreography. The goal is to advance performances and satisfy professional standards. Each participant will give two 10-minute presentations for which video analysis will be available. Use of existing material is welcome. In preparation please look at the following video:  <a href="http://www.ted.com/talks/lie_damned_lies_and_statistics_about_tedtalks.html">http://www.ted.com/talks/lie_damned_lies_and_statistics_about_tedtalks.html</a></p>
<p><b>Emailing in English (P. Abbott)</b>  Letters were somehow easier. While emails have made written exchange faster, they have also taken away some convenient distinctions. The result can be, especially for correspondents writing in a foreign language, more uncertainty, often at critical moments. In this blended learning workshop, first we'll meet as a group and discuss email culture, including do's and don't's, and review some of the essential English phrases. Then pairs of participants will be assigned a task, for example to plan a surprise birthday party for a friend. To complete its task pairs must communicate in English by email. At least 5 emails of at least 100 words each must be written and re-written by each member of the class, and each member of the class must correct at least 5 emails from partners. We'll conclude by meeting as a group once again and sharing ideas and tips. Requirements: Upper Intermediate or better</p>
<p><b>Emotionale Intelligenz entdecken und stärken (H.G. Müller)</b>  <i>Informationen und Übungen zur nachhaltigen Entfaltung</i>  In diesem Workshop erarbeiten und stärken wir Perspektiven Emotionaler Intelligenz. Wir lernen fünf Grundorientierungen kennen, die in Studium und Beruf aktiv eingebracht werden können. Die europäische Moderne thematisiert sie ansatzweise schon im 18. Jahrhundert, etwa durch J. H. Pestalozzi. Auf der Basis dieser Traditionslinie („Kopf, Herz und Hand“) erschließen wir zeitgemäße Zielorientierungen (Empathie, Intuition) der interdisziplinär relevanten Emotionalen Intelligenz als Selbst-, Methoden- und Sozial-Kompetenz.</p>

## **Kurzbeschreibung der Workshops**

### **Emotionale Intelligenz - Motivation & Freundschaft an Schulen (H. Kölle)**

Die emotional-kognitiven Handlungsmuster von Schülern und Schülerinnen können mit Unterrichtsmaßnahmen einfacher und wirksamer beeinflusst werden als beispielsweise der IQ oder die Konzentrationsfähigkeit (Kretschmer, 1998). Wir werden im Rahmen dieses Seminars lernen, welche Bedeutung die Motivation hat, wie wir Schüler motivieren können und in welchem Zusammenhang Motivation und Emotionen stehen. Darüber hinaus erfahren wir, wie der Lehrstil das Lernklima und die Lernfortschritte zu beeinflussen vermag und wie wir eine angenehme Lernatmosphäre schaffen können. Wir erhalten Einblicke, wie anregende Lernstrukturen erzeugt werden, welche Bedeutung Freundschaften und Verbindungen haben und wie wir diese fördern können.

### **Entscheidungskompetenz (H.G. Müller)**

#### *Klare Entscheidungen erlangen*

Man erwartet von uns als Akademiker sowie als Demokraten, dass wir bewusst entscheiden können, was wir tun sollten, um unsere Zielsetzungen zu realisieren. In dieser Hinsicht lernen wir in diesem Workshop bewährte Methoden zur Entscheidungsfindung kennen und entwickeln beispielhaft Übungen zu akuten Entscheidungen. In den zurückliegenden Workshops haben Teilnehmer hieraus resultierend beispielsweise entschieden: Welchen Studienschwerpunkt wähle ich? Bleibe ich bei meinem Freund? Studienabbruch, Durchbeißstrategie oder neues Studium?

### **Ethik und Moral in Wissenschaft und Unternehmen erkennen und mitbestimmen (H.G. Müller)**

#### *Zur Stärkung der eigenen Positionsfindung und zum Verstehen von Ethiken*

Wir erarbeiten uns eine ethische Diagnose-Kompetenz, um unsere Handlungsperspektiven in Studium und Beruf ethisch begründen zu können. Eingangs erörtern wir etwa auch den sogenannten „Erfolgsfaktor Ethik“, den man unter anderem in Automobil-Unternehmen (Toyota) als Schlüsselkompetenz befürwortet, etwa bei der Bewertung von Mitarbeitern. Des Weiteren diagnostizieren wir beispielhaft, was man in diesem Kontext im Beruf gewöhnlich von uns erwartet. Wir untersuchen ferner, welche ethischen Positionierungen sich in einem Text zum Thema „Zufriedenheit und Erfolg im Beruf“ finden. Überdies reflektieren wir, welche ethischen Grundsätze hierdurch zur Geltung kommen. Daran anknüpfend thematisieren wir Grundlagen zeitgemäßer Ethik-Entwürfe anhand eines Video-Beitrags. Zur Entfaltung einer eigenen Positionierung und zum Verstehen von zeitgemäßen Ethiken erkunden wir außerdem ethische Leitlinien von Forschungseinrichtungen und Hochschulen, ebenso von Firmen, etwa von Deutscher Bank, Ikea, McKinsey, Hertie-Stiftung.

### **Fairwork“ – Vom Praktikum zum Job (H. Kölle)**

Praktika werden immer wichtiger, unabhängig ob freiwillig, im Studium oder nach dem Studium. Durch das „praktische“ Arbeiten erhalten Sie die Möglichkeit, sich beruflich zu orientieren und ihren Wunschberuf aus nächster Nähe kennen zu lernen. Ein Praktikum oder eine spätere Stelle als Trainee bietet eine gute Chance, sich schon früh einen leichten Einstieg in den Beruf zu schaffen. Viele Unternehmen rekrutieren ihr Personal mittlerweile aus ehemaligen Praktikanten. Man hat sich schon kennen und damit hoffentlich schätzen gelernt. Doch nicht aus jedem Praktikum wird ein späterer Arbeitsplatz. Als junger Berufseinsteiger kann Sie ein Praktikum oder eine Stelle als Trainee weiterbringen, aber eine schlechte Stelle ist schlichtweg Zeitverschwendung. Nehmen Sie diese Auswahl eines Praktikums oder einer Traineeestelle so ernst wie die Wahl ihres Studienfaches. In diesem Seminar zeigen wir, wie Sie gute von schlechten Angeboten unterscheiden lernen und worauf Sie vor und während ihrer Tätigkeit achten sollten. Sie erhalten Einblicke in die rechtlichen Situationen des Arbeitslebens und Verhaltensregeln, damit Sie beruflich wirklich weiter kommen können und der Einstieg in einen späteren Job gelingt.

### **Führung & Vision (H. Kölle)**

Im Kontext der Finanz- und Wirtschaftskrise erhält der Begriff der Führung einen neuen Stellenwert. Führung wurde in der Vergangenheit auf ein lernbares Handwerk reduziert. Die Kernaufgaben in diesem Handwerk sind Prozessoptimierung, Anwendung von Managementtechniken und Umgang mit betriebswirtschaftlichen Kennzahlen. Führung wurde nach Stefan Seiler, Erfolgsautor von 2010 mit dem Buch „Führung Neu Denken“, zu einer technokratischen Aktivität. Wir arbeiten die Anforderungen an Führungskräfte unter den Bedingungen der Globalisierung, Technologisierung und Beschleunigung der Arbeitswelt heraus und zeigen auf, welche Konsequenzen dies für verantwortliches Führungshandeln hat. Es wird dargestellt, wie und warum sich das Führungsverständnis über die Zeit verändert hat und unter welchen Bedingungen Führung gegenwärtig stattfindet. Gestützt auf diese Ausführungen, werden unterschiedliche Verantwortungsbereiche von Führungskräften herausgearbeitet. Dabei wird dargestellt, wie Führungskräfte Ziele setzen, das Erreichen gesetzter Ziele sicherstellen, die vorhandene Komplexität bewältigen und das Befolgen allgemeiner ethischer und moralischer Wertmaßstäbe erreichen.

## **Kurzbeschreibung der Workshops**

### **Gedächtnis- und Konzentrationstraining (H.G. Müller)**

Immer wieder erneut sollten wir unser Gedächtnis und ebenso unsere Konzentrationsfähigkeit fördern und stärken, um berufliche und private Anforderungen effektiv und effizient zu meistern. Denn Gedächtnis- und Konzentrationsleistungen erweisen sich als eine Schlüsselkompetenz in Studium und Beruf. Um diese Selbst-, Methoden- und Sozial-Kompetenz nachhaltig entfalten zu können, führen wir im Workshop beispielhaft Übungen durch. Zugleich ziehen wir eine adäquate Entspannung, ferner eine exemplarische Gymnastik zur Stärkung unserer Gedächtnis- und Konzentrationsleistungen, schließlich auch den adäquaten Umgang mit irrelevanten Informationen in Betracht

### **Glück & Lernen – Glück erlernbar? (H. Kölle)**

In der Willy-Hellpach-Schule büffeln Schüler nicht nur Mathematik, sondern auch Glücksformeln. Was in Heidelberg neu ist, wird in England schon lange praktiziert. Die Aussage des Direktors der Willy-Hellpach-Schule lautet. „Wir wollen Zufriedenheit, Selbstsicherheit und Selbstverantwortung lehren“. Seelisches Wohlbefinden, ein positives Selbstbild, körperliches Wohlbefinden und soziale Kompetenzen sind ausschlaggebend für Lernerfolge und Lehrerfolge, sowie für den beruflichen und persönlichen Erfolg. Westlich von London im Wellington College werden die Erkenntnisse der Positiven Psychologie des Well-Being-Institute der Universität Cambridge schon lange in den Lernalltag integriert. Wir erlernen in dem Seminar die Kunst des Wohlfühlens mit den Werkzeugen und Techniken der psychologischen Forschung von Martin Seligman, um bessere und langfristige Lernerfolge zu ermöglichen.

### **Die Initiativbewerbung: Recherche, Anschreiben, Lebenslauf, Online-Bewerbung (A. Schmitz)**

Angesichts hoher Bewerberzahlen begreift man effektive und zugleich effiziente Initiativbewerbungen heutzutage als eine Anforderung und Arbeitsaufgabe, die immer wieder zu meistern ist, sei es als Berufseinsteiger/in, sei als Berufstätige/r. Denn einerseits müssen wir durchdachte Standard-Bewerbungen im Bedarfsfall „von der einen auf die andere Minute aus der Tasche ziehen“, also stets „fix und fertig“ vorweisen können. Andererseits müssen wir in unseren Bewerbungsunterlagen immer auch unsere individuellen Berufswünsche berücksichtigen und die jeweils möglichen Spezifika von uns eher wenig oder nicht bekannten Arbeitsstellenprofilen adäquat einschätzen. Andernfalls weist man unsere Initiativbewerbung sogleich ab, ohne uns näher kennen lernen zu wollen. Deswegen erarbeiten wir das Thema Initiativbewerbung in diesem Workshop als Schlüsselkompetenz.

### **Innovations-Management: Ideen und Konzepte für Studium und Beruf (H.G. Müller)**

*Ideen kompetent sowie studien- und karriereorientiert (weiter-) entwickeln können*

Arbeitsplätze in der Zweiten Moderne erfordern zunehmend ein effektives und effizientes Innovations-Management: Denn stets bedarf es in Studium und Beruf neuer sowie kreativer Ideen und ebenso der durchdachten Förderung von Innovationen, beispielsweise um sich im eigenen Fachgebiet und in interdisziplinären Fachkontexten zu bewähren, ebenfalls um gegenüber Mitbewerbern zu bestehen. In diesem Workshop erarbeiten wir daher beispielhaft Innovations-Methoden, um sie kompetent weiterentwickeln zu können. Wir üben beispielsweise die Columbo-Methode ein (J. Skambraks). Zugleich versuchen wir in ausgewählten Übungen (abduktiv, explorativ, innovativ), beispielhaft unsere fünf Sinne zur Erkenntnis-Gewinnung einzubeziehen (C. Ginzburg: Sherlock-Holmes-Methode).

### **Intercultural Competence in English (P. Abbott)**

Working with colleagues from other cultures can be challenging. The ability to recognize commonalities and differences, to reflect personally about encounters, and to maintain productivity out in the world are key professional competencies. Participants in this workshop have an opportunity to develop intercultural competencies and English language resources that could prove essential in professional contexts. Following an introduction to the basics of intercultural theory and language resources we will consider personal cultural characteristics, and explore strategies for success in intercultural encounters. (Requirements: upper intermediate or better)

### **Interkulturelle Kompetenz (H.G. Müller)**

In diesem Workshop erarbeiten wir miteinander Grundlagen interkultureller Kompetenz. So stärken wir die Differenzierung kulturell geprägter Wahrnehmung. Außerdem erörtern wir kulturelle Unterschiede in Kommunikationskulturen. In Übungen thematisieren wir ein adäquates Konfliktmanagement in interkulturellen Kontexten.

<p><b>Kurzbeschreibung der Workshops</b></p>
<p><b>Journalistisch schreiben (M. Liebig)</b></p> <p>Die Fähigkeit, journalistisch zu schreiben, ist nicht nur Grundvoraussetzung einer beruflichen Tätigkeit als Journalist, sondern Schlüsselqualifikation in vielen und ganz unterschiedlichen Berufsfeldern. In der Arbeitswelt der Wissensgesellschaft besteht ein breiter Bedarf an Texten, die gemäß <i>journalistischen Kriterien</i> strukturiert sind. Zum journalistischen Schreiben führen keine Schreibstil-Anleitungen, vielmehr bestimmt die Erarbeitung der Inhalte (Konzipieren und Recherchieren) die Form (<i>Schreiben und Redigieren</i>) journalistischer Texte. Im Workshop werden die Arbeitsschritte des journalistischen Produktionsprozesses sowie die typischen Fehler journalistischen Schreibens anhand ausgewählter Fallbeispiele aus der Tagespresse erläutert. Zum Abschluss des Workshops testen die Teilnehmer ihre Schreibkompetenz durch das Verfassen eines berichtenden Artikels über eine Veranstaltung der Goethe-Universität.</p>
<p><b>Karriereplanung und Selbst-Coaching (H.G. Müller)</b>  <i>Basis-Informationen, Insider-Tipps, Übungen</i></p> <p>Karriere heißt Werdegang. In dieser Hinsicht stärken wir in diesem Workshop umsichtig Ihre Karriere. Zur Entwicklung Ihrer Karriere-Planung lernen wir eingangs grundlegende Informationen und einige Insider-Tipps kennen. Daran anknüpfend entfalten wir methodische Schritte zur Karriere-Planung in Studium und Beruf. Zielorientiert soll ein „Aufstieg nach Plan“ in den Blick kommen. Des Weiteren thematisieren wir Tests. Wir klären, was wir „Für eine gute Arbeitsstelle“ in Betracht ziehen sollten. Eigene Entwürfe zur Ausdifferenzierung eines individuellen Karriere-Plans runden den Workshop ab.</p>
<p><b>Körpersprache erkennen und gestalten (H.G. Müller)</b></p> <p>In Studium und Beruf beziehen wir uns auf verbale und non-verbale Kommunikations-Signale, beispielsweise im Einzelgespräch, im Bewerbungsverfahren, in Meetings und Seminaren sowie auf Tagungen. Insbesondere um unsere Gesprächs-Inhalte verständlich zu vermitteln, ebenso um uns verbal und non-verbal klar und kooperativ auszudrücken, sollten wir daher unsere Körpersprache verstehen und adäquat einsetzen können. Hierzu erschließen wir uns in diesem Workshop exemplarische Erkundungen und Übungen zum Verstehen und aktiven Gestalten unserer Körpersprache.</p>
<p><b>Kommunikation klipp und klar (H.G. Müller)</b>  <i>Zur Stärkung der Kommunikations-Kompetenz</i></p> <p>Zur Stärkung einer zeitgemäßen Kommunikations-Kompetenz nimmt man heutzutage zunehmend an, dass man sich „klipp und klar“ ausdrücken sollte. Dahingehend stärken wir die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Workshops. Wir üben, wie man Kommunikations-Situationen in Studium und Beruf beispielhaft gestalten kann. Praxisorientiert erschließen wir hierdurch das Konzept „Kommunikation klipp und klar“ als eine Schlüsselkompetenz. Ziel: sich auch künftig adäquat und selbstsicher ins Gespräch einbringen zu können.</p>
<p><b>Konflikte erfolgreich in Studium und Beruf meistern (H.G. Müller)</b>  <i>Basis-Informationen, Übungen und Methoden</i></p> <p>Ein Alltag ohne Konflikte erscheint in modernen Gesellschaften undenkbar. Deswegen sollte man Konflikte diagnostizieren und adäquat klären können. Um also Konflikte zu meistern, lernen wir in diesem Workshop insbesondere fünf Grundorientierungen des durchdachten Konflikt-Managements kennen. Wir erarbeiten uns außerdem zwölf so genannte „Zutaten der erfolgreichen Konfliktlösung“. Des Weiteren befähigen wir in Übungen zur umsichtigen Konfliktlösung.</p>
<p><b>Konfliktlösung (H. Kölle)</b></p> <p>In Studium, Beruf oder Privatleben sprechen wir von einem Konflikt, wenn Interessen, Zielsetzungen, Wertvorstellungen von Personen oder Gruppen unvereinbar sind. Dabei lässt sich zwischen dem Konflikt selbst, dem Konflikt begleitenden Gefühl und dem Konfliktverhalten unterscheiden. In diesem Seminar betrachten wir die Entstehung und den Verlauf von Konflikten und entwickeln Lösungsstrategien, um das Handeln in Konflikten positiv zu verändern und die negativen Auswirkungen zu begrenzen.</p>
<p><b>Kreativität als Schlüsselkompetenz entfalten und stärken (H.G. Müller)</b>  <i>Ein Kreativitätstraining für Anfänger und Fortgeschrittene</i></p> <p>Dieses Kreativitätstraining richtet sich an Studierende aller Disziplinen. Voraussetzung: aktive Beteiligung beim Auffinden und Entfalten kreativer Aufgabenstellungen und Lösungen, des Weiteren die Bereitschaft zum vielleicht ungewohnten Einsatz von Klängen, Farben und Schriftzeichen, insbesondere zur exemplarischen Kreativitäts-Entfaltung in Studium und Beruf.</p>

<p><b>Kurzbeschreibung der Workshops</b></p>
<p><b>Kreativität erhöhen (H. Kölle)</b>  Ob für Eselsbrücken, Prüfungen, Präsentationen, Hausarbeiten oder Bewerbungsschreiben - Kreativität ist der Grundstein für ein erfolgreiches Studium und alles was darauf aufbaut. Die gute Nachricht: Kreativität lässt sich erlernen. Schon Friedrich Dürrenmatt erkannte: „Kreative Phantasie arbeitet durch ein Zusammenwirken von Erinnerung, Assoziation und Logik.“  Wir lernen in diesem Seminar die Bedeutung der Kreativität und ihren Wert für Denkvorgänge kennen. Im Studium und Arbeitsalltag leistet die Kreativität einen wichtigen Beitrag, um qualitativ hochwertige Problemlösungen zu erzeugen.</p>
<p><b>Mit Kritik umgehen (H.G. Müller)</b>  <i>Kritik souverän annehmen und adäquat geben können</i>  Konstruktive Kritik führt nachhaltig zu differenzierten und somit zu qualifizierten Einsichten sowie Erfahrungen. Deswegen erarbeiten wir uns in diesem Workshop insbesondere methodische Grundlagen zur konstruktiven Kritik und Kritikfähigkeit. So lernen wir in Übungen beispielsweise „Drei Arten des Feedback-Gebens“ kennen. Ebenso setzen wir uns konstruktiv mit Situationen auseinander, in denen wir etwa „Kritik von allen Seiten“ verspüren. Ziel des Workshops: immer wieder inhaltliche Analysen und somit Differenzierungen, ebenfalls umsichtige sowie sozial verträgliche Kritiken geben und souverän annehmen zu können.</p>
<p><b>Kritisches Denken und kreative Problemlösung (H. Kölle)</b>  Der Kurs umfasst die Kernsubstanz der der Begriffe und Instrumente des kritischen Denkens und der kreativen Problemlösung. Die Lektionen, Übungen, theoretischen Impulse und Gesetzmäßigkeiten gelten fächerübergreifend. Kritisch Denkende verschaffen sich Klarheit über aufgeworfene Fragen und die damit verfolgten Absichten. Sie hinterfragen Aussagen, Folgerungen und Standpunkte. Kritisch Denkende streben danach, sich klar, zutreffend, exakt und relevant auszudrücken. Sie schürfen in der Tiefe, gehen logisch vor und bleiben fair. Durch die geschulte Fähigkeit, die verschiedenen Standpunkte, Betrachtungsweisen und Probleme kritisch zu betrachten, erhalten kritisch Denkende viel Verständnis und Wissen über die eigene innere und die äußere Welt. Dieses tiefe Verständnis und das Wissen mit der Fähigkeit, Situationen und menschliches Verhalten bis zum Kern zu durchdringen, sind unabdingbar für die Entstehung von kreativen Lösungsansätzen.</p>
<p><b>Lernen lernen: Mnemotechniken für Studium und Beruf (H.G. Müller)</b>  <i>Lernmethoden und Übungen</i>  Um sich Lerninhalte kurz-, mittel- und auch langfristig zu merken, ebenso um sie abgestimmt und somit durchdacht wiederzugeben, können und sollten wir uns Merk-Techniken aneignen. Man nutzt hierzu Mnemo- Techniken, beispielsweise die Ketten- sowie die Loci-Methode, ebenfalls die Schlüsselwort- Methode, ferner die Passwort-Methode und die Zahlen-Symbol-Methode wie auch das Mastersystem.</p>
<p><b>Lernstrategien und Lernmethoden (H.G. Müller)</b>  <i>Zu effektiven und effizienten Lern-Aktivitäten in Studium und Beruf</i>  Damit wir immer wieder eine dem Lern-Inhalt angemessene Lern-Strategie entwickeln können, erarbeiten wir in diesem Workshop individuelle Zielorientierungen zu idealen Lernphasen. Unser Ziel, künftig durchgängig ein effektives und effizientes Lernen in Studium und Beruf entwickeln zu können. Um diese Schlüsselkompetenz zu entfalten und zu stärken, erarbeiten wir beispielhaft Lernmethoden (Zielvereinbarungen, Lese-Methoden, Prioritätensetzung u.a.). Außerdem erschließen wir uns praxisorientiert Grundlagen zur Fragestellung „Wie das Lernen gelingt“.</p>
<p><b>Lern- und Wissensmanagement für Studium und Beruf (H.G. Müller)</b>  <i>Methoden zur Informationsgewinnung, Informationsfluten meistern, Informationen recherchieren, kritisch erschließen, vernetzen und adäquat archivieren</i>  Um in Studium und Beruf immer wieder erneut ein adäquates Lern- und Wissens-Management entwickeln zu können, erarbeiten wir individuelle Pläne zum Lernen und zur Wissensgewinnung. Zugleich erörtern wir, wie Informationsfluten zu meistern und Informationen recherchiert, kritisch erschlossen, vernetzt und adäquat archiviert werden sollten. Ferner verschaffen wir uns einen Überblick zu aktuellen Debatten, beispielsweise anhand von Fachzeitschriften. Die Teilnehmer erhalten außerdem Einblick in ein beispielhaftes Software-Programm zur „Prüfung der Kreditwürdigkeit von Bankkunden“, überdies kostenlos eine Software zur Durchführung eines computer-gestützten Wissensmanagements.</p>

<p><b>Kurzbeschreibung der Workshops</b></p>
<p><b>Moderation als Methode für Studium und Beruf (H.G. Müller)</b>  <i>Basis-Informationen, Methoden und Übungen zu unterschiedlichen Berufsfeldern</i>  Anfangs erarbeiten wir uns eine differenzierte Sicht auf unterschiedliche Moderations-Methoden (Leitung, Moderation, Mischformen), insbesondere um sich in Seminaren und Tutorien, ebenso in Statements, Kurzvorträgen, Referaten und Präsentationen adäquat äußern zu können. Des Weiteren lernen wir in Übungen und Präsentationen wenigstens 18 unterschiedliche Moderations-Methoden kennen, um sie künftig praxisorientiert in Studium und Beruf adäquat einbringen zu können.</p>
<p><b>Motivation und Work-Life-Balance in Studium und Beruf (H.G. Müller)</b>  Unsere Motivationsförderung und die nachhaltige Stärkung von Studien- und Berufs-Aktivitäten (Resilienzförderung) thematisieren wir in diesem Workshop als Schlüsselkompetenz. Hierzu lernen wir bewährte Methoden sowie Übungen aus der Praxis der Motivationsförderung kennen. Wir unterstützen so die aktive Entfaltung einer umsichtigen Work-Life-Balance</p>
<p><b>Negotiations and Moderation (P. Abbott)</b>  In this workshop participants review language resources as well as strategies that negotiators can use to achieve negotiating success. "Getting to Yes" from the Project on Negotiation at Harvard University sets the standard for negotiating success that we apply in the case studies that follow. Features of the case studies include effective communication for negotiators, moderation, one-on-one negotiating, negotiating with a partner, and group dynamics that can emerge during multi-party negotiations.</p>
<p><b>Sich präsentieren und Inhalte visualisieren ((H.G. Müller)</b>  In diesem Workshop erarbeiten wir vielfältige Hinweise zur Planung und Durchführung von Präsentationen, beispielsweise die Drei-Schritt-Methode: Vorbereiten, Visualisieren, Vorbringen. Ebenso lernen wir, umsichtig zwischen Fertig-, Live- und Teilfertig-Medien zu unterscheiden, beispielsweise auch zum Abbau von Dis-Stress in anspruchsvollen Lernsituationen.</p>
<p><b>Problemlösungs-Kompetenz für Studium und Beruf (H.G. Müller)</b>  <i>Zur nachhaltigen Klärung problematischer Momente</i>  In Übungen erarbeiten wir konkrete Handlungsperspektiven zur nachhaltigen Klärung problematischer Momente. Zugleich erschließen wir uns methodische Schritte zur beispielhaften Problemlösung. Hierzu gehören folgende Methoden: Problem-Analyse, Alternativen-Entwicklung, strukturiertes Denken, Lachen, „Think positive“, Zielfindung, Kreativität, Fünf-Schritt-Methode.</p>
<p><b>Projektmanagement: Das Studium effektiv und effizient meistern (H.G. Müller)</b>  <i>Ziel: Die Praxis erfolgreichen Projekt-Managements ins Studium integrieren</i>  Die Leitidee dieses Workshops: Schon im Studium sollten wir unsere Aktivitäten nachhaltig als Projekt durchführen, um effektiv und effizient zu agieren. Hierzu bedarf es eines umsichtigen Projekt-Managements, das sich in Studium und Beruf integrieren lässt. Deswegen lernen wir das Projekt-Management hier als eine aussichtsreiche Methode für Studium und Beruf kennen, beispielsweise auch zur Erschließung von Abschlussarbeiten und Dissertationen.</p>
<p><b>Prüfungsstress und Lampenfieber (S. Preiser)</b>  <i>Kompetent und entspannt auftreten</i>  Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erleben durch praktische Erfahrungen und Vorstellungsübungen ihre eigenen Reaktionen und trainieren alternative Verhaltensweisen. Sie machen ihren Kopf frei von beunruhigenden Gedanken und aktivieren positive Gefühle. Sie mobilisieren geistige und gefühlsmäßige Gegenkräfte gegen Lampenfieber. Am Ende des Tages sammeln sie erste positive Erfahrungen mit dem Anti-Lampenfieber-Programm.</p>

## **Kurzbeschreibung der Workshops**

### **Publizieren (H. Kölle)**

*Kompaktwissen für alle, die Texte veröffentlichen*

Als angehende Akademiker werden Sie in Zukunft wissenschaftliche Artikel und hoffentlich gute Lehrbücher oder Fachbücher schreiben. Vielleicht verfassen Sie auch belletristische Literatur, wobei Buchverlage, Literaturagenten und Filmproduzenten die Profis sind, mit denen unerfahrene Autoren einen Vertrag abschließen sollen. Der Laie steht dann vor Fragen wie: Ist der mir vorgelegte Vertrag günstig für mich oder werde ich übervorteilt? Welches Honorar kann ich erwarten? Ist ein Manuskript geschützt oder muss ich erst etwas unternehmen, damit mein Urheberschutz entsteht? Welche Rechte habe ich an meinem geistigen Eigentum oder welche Rechte soll ich aus der Hand geben?

In diesem Seminar erhalten Sie in wenigen Stunden wichtige Tricks und Tipps, um in Zukunft gute Entscheidungen für die Veröffentlichung(en) ihrer Werke zu treffen. Sie erhalten ebenso wichtige Gesetzestexte und empfohlene Muster- und Verlagsverträge.

### **Reading Academic Texts in English (P. Abbott)**

Many students in Frankfurt read academic texts in foreign languages. In this workshop we explore strategies that can help students better comprehend academic texts in English. First we briefly discuss the kinds of German and English texts that participants read. Then we catalog the strategies for academic texts used by readers currently. A practical approach to reading academic texts in English is introduced and participants have an opportunity to apply it to short texts from relevant fields. The approach focuses on 3 reading phases: preparation, active reading, and summarizing. The goal of the workshop is to help participants read faster and comprehend more when engaging with academic texts in English.

### **Rhetorik I: Grundlagen für Studium und Beruf (H.G. Müller)**

*Basis-Informationen und Übungen*

Rhetorik gilt traditionell als „Kunst der Rede“, sei es im Alltag, sei es im Beruf. In diesem Workshop konzentrieren wir uns darum auf akute Anforderungen in Studium und Beruf. Wir erarbeiten uns vor allem praxisorientierte Tipps zu einer zeitgemäßen Rhetorik. Hierzu üben wir im Workshop immer wieder, wie ein „lebendiger Vortrag“ zu entwickeln, ein Sprechstunden-Gespräch zu meistern sowie „Stimme und Ton“ adäquat einzusetzen sind. Voraussetzung: Bereitschaft zur aktiven Teilnahme.

### **Rhetorik II: Gesprächstraining und Transaktions-Analyse (H.G. Müller)**

*Voraussetzung: Teilnahme an einem früheren Rhetorik-Kurs*

Als Fortsetzung zum ersten Workshop üben wir nun verstärkt die „Kunst der Rede“ ein. Ergänzend lernen wir die Interaktions- wie auch Transaktions-Analyse als eine grundlegende Methoden-Kompetenz kennen, die zunehmend besser eine prägnante und präzise Rhetorik des Sprechens wie auch Zuhörens unterstützen. Die aktive Bereitschaft zur aktiven Teilnahme und persönlichen Weiterentwicklung stehen im Zentrum des Workshops.

### **Rhetorik III: Gesprächs- und Vortragstraining (Video-Feedback) (H.G. Müller)**

*Voraussetzung: Teilnahme an einem früheren Rhetorik-Kurs*

Ergänzend zu den Workshops „Kommunikation klipp und klar“ und Rhetorik erarbeiten wir das Gesprächs- und Vortrags-Training anhand von Video-Aufnahmen. Voraussetzung: Aktive Bereitschaft zur Präsentation von Gesprächen und Vorträgen, Offenheit zum konstruktiven wie auch sozial verträglichen Feedback.

### **Selbstkompetenz: Stärken und Schwächen analysieren (H.G. Müller)**

Weil in Studium und Beruf immer wieder unsere Stärken und Schwächen erkennbar und bewertet werden, erarbeiten wir in diesem Workshop beispielhaft Stärken-Schwächen-Profil-Analysen.

Hierzu gehen wir umsichtig miteinander um und bieten die Möglichkeit, eigene Stärken und Schwächen zunehmend besser zu erkennen. Ziel: Auch künftig die Analyse-Kriterien von Bewertern vorab zu verstehen, sich in Studium und Beruf akzeptabel und erfolgreich einbringen zu können."

### **Selbst-, Methoden- und Sozialmanagement zur Stress-Bewältigung (H.G. Müller)**

Akute und ebenso präventive Stressbewältigung erfordert diagnostische Kompetenz. Deswegen erarbeiten wir uns in diesem Workshop insbesondere Einsichten, Erfahrungen und Erkenntnisse zur umsichtigen Stressbewältigung. Denn zielorientiert kann dann künftig zunehmend besser in den Blick kommen, dass akute Anforderungen adäquat zu meistern sind, beispielsweise indem wir umsichtig zwischen Eu-Stress und Dis-Stress (Distress) differenzieren und adäquate Handlungspläne entfalten und umsetzen, um Herausforderungen aufzugreifen, doch keine Überforderung aufkommen zu lassen. Hierzu erörtern wir in diesem Workshop miteinander das Themenfeld und führen beispielhaft Übungen zur aktiven Stressbewältigung durch.

<p><b>Kurzbeschreibung der Workshops</b></p>
<p><b>Selbstsabotage und Stolpersteine klären (H.G. Müller)</b>  <i>Zum Erkennen und Beheben von Problemen</i>  Wir klären in diesem Workshop, was Selbstsabotage ist und wie Selbstsabotage zu beheben ist. Eingangs analysieren wir fünf Selbst-Sabotage-Strategien. Anschließend erarbeiten wir uns Strategien gegen das „Stolpern“: Wir entfalten und üben insbesondere methodische Schritte zur Behebung von problematischen Momenten. Eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung erhält, wer durchgängig mitarbeitet und die Hausaufgabe zum nächsten Tag absolviert und abgibt.</p>
<p><b>Sich akzeptabel und umsichtig im Studium und Beruf durchsetzen (H.G. Müller)</b>  <i>Methoden und Übungen, ohne Egoistin oder Egoist zu werden</i>  Dass sich jemand durchsetzt, ist uns geläufig. Doch wie können wir Ziele akzeptabel durchzusetzen? Und wie können wir hinsichtlich der gemeinsamen Interessen aller Beteiligten und Betroffenen agieren, uns etwa adäquat gegenüber den Mitstreitern durchsetzen, die lediglich an sich denken? Wir klären diese Fragestellung, indem wir einerseits eher unakzeptable Durchsetzungsstrategien erörtern, andererseits akzeptable entwickeln. Zur Stärkung dieser Schlüsselkompetenz arbeiten wir methodisch durchdacht als Gruppe und in Klein-Gruppen. Wir führen Übungen zur Selbst-, Methoden und Sozial-Kompetenz durch, ohne Egoist zu werden.</p>
<p><b>Studien- und Berufs-Ziele klären und verbessern (H.G. Müller)</b>  <i>Methoden und Übungen zur Entwicklung und Realisierung konkreter Aktivitäten</i>  Nachweislich studiert erfolgreicher, wer seine Ziele ganz klar vor Augen hat. Deswegen lernen wir in diesem Workshop grundlegende Methoden zum Suchen und Finden akzeptabler Ziele kennen: (1.) Zur Zielfindung und (2.) zur Verbesserung unserer Zielsetzungen, (3.) zur sinnvollen Modifizierung und (4.) zur potentiellen Veränderung unseres Alltags (Change-Management), (5.) eventuell auch zur Abwahl von Zielsetzungen erörtern wir unter anderem unsere Entscheidungsfindung, insbesondere mit Blick auf unsere Studien- und Berufswahl. Zielorientiert stärken wir also die Entwicklung und Realisierung konkreter Aktivitäten in Studium und Beruf. Denn man erwartet heutzutage, dass wir durchdacht und umsichtig unsere Zielsetzungen realisieren.</p>
<p><b>Team- und Konsensfähigkeit (H.G. Müller)</b>  <i>Basis-Informationen, Methoden und Übungen</i>  Im Zentrum dieses Workshops stehen die Team- und Konsensfähigkeit. Denn wir gehen davon aus, dass das „Auslaufmodell Einzelkämpfer“ zu ergänzen bzw. zu ersetzen ist. Deswegen klären wir insbesondere, was eine zeitgemäße Team- und Konsens-Fähigkeit kennzeichnet, ebenso wie sie nachhaltig zu stärken ist. Hierzu erarbeiten wir uns Methoden und führen beispielhaft Übungen durch.</p>
<p><b>Wissenschaftlich Arbeiten in Studium und Beruf: Diskussionen, Lesemethoden, Recherchen, Referate (H.G. Müller)</b>  Wissenschaftliches Arbeiten basiert auf grundlegenden Orientierungen der Scientific Community, ebenso auf Fertigkeiten und Kompetenzen. In diesem Workshop klären wir daher Grundlagen des wissenschaftlichen Arbeitens: Arbeitsplatz-Check, wissenschaftliches Argumentieren, Definitionen, Diskussionen, Lese-Methoden, Recherchen, Referate, angeleitete und eigenständige Themenfindung</p>
<p><b>Wissenschaftliches Schreiben I (H.G. Müller)</b>  <i>Argumentatives Schreiben, Gliederungen, Zitieren</i>  Grundlegende Schritte, insbesondere zum „Argumentativen Schreiben“, erarbeiten wir in diesem Workshop als eine Schlüsselkompetenz für Studium und Beruf.</p>
<p><b>Wissenschaftliches Schreiben II (H.G. Müller)</b>  <i>Exzerpt, Exposé, Essay, Hausarbeit, Referat, Thesenpapier</i>  Basisformen des wissenschaftlichen Schreibens erarbeiten wir in diesem Workshop als eine Schlüsselkompetenz für Studium und Beruf.</p>

## Kurzbeschreibung der Workshops

### **Writing for Scientific Purposes (P. Abbott)**

Participants in this workshop will be able to practice transforming research results into effective English texts. We will review models of scientific publication and discuss how standards differ from field to field, for example from physics to philology. We will look at specific grammar and style issues that challenge writers who have German as a first language. Along the way a widely observed standard in the natural sciences from the journal Science will be considered, with particular focus on the abstract and the introduction, method, results, and discussion sections of reports. Language associated with each element will be introduced. In class writing practice will include creating an abstract, describing the visual display of quantitative information, extending arguments, drawing conclusions, and creating titles and headings. Participants are asked to bring personal writing samples with them and to apply the results of discussions to their own writing. Requirements: Upper Intermediate or better.

Format: 2-day workshop (12 hours in class, 3 hours at home preparation)

### **Zeitkompetenz und Zeitmanagement (H.G. Müller)**

*Methoden, konkrete Anregungen und Vorschläge*

Ziel dieses Workshops: immer wieder erneut ein effektives und effizientes Zeitmanagement entwickeln zu können. Hierzu lernen wir bewährte Methoden zur Förderung und Stärkung unserer Zeitkompetenz in Studium und Beruf kennen. Zugleich beziehen wir uns beispielhaft auf konkrete Fragestellungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, klären beispielsweise „Zeitfresser“ und entwickeln ebenso Übungen zu einem effektiven wie auch effizienten Zeitmanagement, etwa angesichts eines zunehmend engeren“ Studienplans, ebenso angesichts von Prüfungen und Abschlussarbeiten.

### **Dozenten:**

Paul Abbott

Heiko Kölle

Helmut Gerhard Müller

Prof. Siegfried Preiser

Anette Schmitz

Link zur Online-Anmeldung: <http://www.softskills.uni-frankfurt.de>

### **Ansprechpartner/innen:**

Brigitte Haupers, Dr. Hans-Henning Kappel, Martine Lapière

Zentrum für Weiterbildung, Uni-Turm (Campus Bockenheim), 2. Stock, Raum 235 u. 233

Telefon: (069) 798-23809 / -23613 Telefax: (069) 798-28447 E-Mail: [softskills@uni-frankfurt.de](mailto:softskills@uni-frankfurt.de)