

SEMINAR
PROGRAMM | 2020





Seminarprogramm 2020

Liebe Stipendiatin, lieber Stipendiat,

auch im Jahr 2020 bieten wir Ihnen erneut eine Fülle an SBB Seminaren, in denen Sie wertvolles Rüstzeug für Ihr Studium, sich selbst und den Beruf an die Hand bekommen. Dieses Mal haben wir etliche neue Themen unter der Leitung externer Dozentinnen und Dozenten, SBB Stipendiatinnen und Stipendiaten sowie Alumni ins Programm mitaufgenommen. So zum Beispiel „Praktiken der Nachhaltigkeit“, „Populärwissenschaftliches Schreiben“ oder „Resilienz als Basis eines wirkungsvollen und nachhaltigen Selbstmanagements“.

Aufgrund der positiven Rückmeldungen können Sie als Eltern bei ausgewählten Seminaren wieder auf eine professionelle Kinderbetreuung zählen. Während Sie sich ganz auf die Seminarinhalte konzentrieren, werden Ihre Kinder von ausgebildeten Erzieherinnen und Erziehern umsorgt:

Insbesondere mein letztes Seminar mit Kinderbetreuung war grandios! So hat mein Sohn gleich kennenlernen dürfen, was ein Seminar ist und was sein Papa so macht. Jetzt möchte er natürlich immer mitkommen, wenn ich zu einem fahre. (SBB Alumnus)

Wir führen auch im kommenden Jahr wieder einige Veranstaltungen in Kooperation mit anderen gemeinnützigen Einrichtungen durch.

Die SBB Seminare sind für Sie, die Stipendiatinnen und Stipendiaten des Aufstiegsstipendiums entwickelt worden. Sie werden regelmäßig evaluiert. Ihre Verbesserungsvorschläge fließen in die nächsten Veranstaltungen ein. Vermissen Sie Themen? Oder kennen Sie sich in einem Bereich sehr gut aus und haben Lust und Freude daran, Ihr Wissen weiterzugeben? Dann melden Sie sich bei uns: justen@sbb-stipendien.de

Unsere Veranstaltungen bieten Ihnen nicht nur fachlichen Input, sondern Sie haben auch die gute Gelegenheit, Ihre Mitstipendiatinnen und -stipendiaten kennenzulernen, miteinander ins Gespräch zu kommen und sich zu vernetzen.

Nutzen Sie die Chance und seien Sie dabei!

Ihr SBB Team



Inhaltsverzeichnis

Termine chronologisch	Seite
04./05.01.2020 · Train your brain, Hamburg	12
10./11.01.2020 · Führungswerkstatt, Bad Herrenalb	13
16./17.01.2020 · Konfliktgespräche erfolgreich meistern, Bonn	14
18./19.01.2020 · Schneller lesen, Hannover	15
25./26.01.2020 · Erfolgsstrategien für Frauen im Beruf, Bonn	16
01./02.02.2020 · Train your brain, Berlin	12
07./08.02.2020 · Multimodales Stressmanagement, Freising	17
08./09.02.2020 · Wissenschaftliches Arbeiten, Bonn	18
20./21.02.2020 · Train your brain, München	12
28.02.-01.03.2020 · Populismus und Extremismus in der BRD, Berlin	19
29.02./01.03.2020 · Sterben, Tod und Trauer, Hamburg	20
29.02./01.03.2020 · Entscheidungs- und Problemlösetechniken, Frankfurt	21
06./07.03.2020 · Train your brain, Mülheim/Ruhr	12
07./08.03.2020 · Schneller lesen, Berlin	15
07./08.03.2020 · Hart aber Fair!?, Bonn	22
12./13.03.2020 · Business Knigge, Bonn	23
12./13.03.2020 · Zeit- und Selbstmanagement, Augsburg	43

Termine chronologisch	Seite
20./21.03.2020 · Faszination Stimme - Stimmlich fit in Beruf und Alltag, Hannover	24
28./29.03.2020 · Sicher präsentieren - Wirksamer vortragen, Frankfurt	25
04./05.04.2020 · Mehr als nur Zitieren: Schreibprozesse im Studium, Kassel	26
17./18.04.2020 · Erfolgreich mit Persönlichkeit: Eigene Potenziale erkennen und stärken, München	27
18./19.04.2020 · Resilienz als Basis eines wirkungsvollen und nachhaltigen Selbstmanagements, Bonn	28
24./25.04.2020 · Stressbewältigung, Bergisch Gladbach-Bensberg	29
25./26.04.2020 · New Work: Die Arbeitswelt im Wandel, Walsrode	30
09./10.05.2020 · Erfolgreich Präsentieren und Visualisieren, Marburg	31
09./10.05.2020 · Professionelles Verhandeln, Stuttgart	32
16./17.05.2020 · Mit deiner Idee zum erfolgreichen Projekt, Berlin	33
23./24.05.2020 · Professionelle Internetrecherche, Bonn	34
28./29.05.2020 · Konfliktgespräche erfolgreich meistern, Hamburg	14



Inhaltsverzeichnis

Termine chronologisch	Seite
28./29.05.2020 · Selbstcoaching, Bergisch Gladbach-Bensberg	35
05./06.06.2020 · Praktiken der Nachhaltigkeit, Berlin	36
12./13.06.2020 · Train your brain, Kassel	12
19./20.06.2020 · Gesprächsführung, München	37
04./05.07.2020 · Kreatives Schreiben, Bonn	38
04./05.07.2020 · Professionelles Verhandeln, Kassel	32
10./11.07.2020 · Moderieren von Teamerlebnissen, Ludwigshafen	39
17./18.07.2020 · Unternehmerisch Denken und Handeln, München	40
25./26.07.2020 · Professionelle Internetrecherche, Stuttgart	34
20./21.08.2020 · Train your brain, München	12
27./28.08.2020 · Business Knigge, Bonn	23
03./04.09.2020 · Konfliktgespräche erfolgreich meistern, München	14
10./11.09.2020 · Konfliktgespräche erfolgreich meistern, Bonn	14
12./13.09.2020 · Professionelles Verhandeln, Kassel	32
17./18.09.2020 · Konfliktfeld Energie- und Klimapolitik, Aurich	41
26./27.09.2020 · Mehr als nur Zitieren: Schreibprozesse im Studium, Kassel	26

Termine chronologisch	Seite
10./11.10.2020 · Populärwissenschaftliches Schreiben, Kassel	42
15./16.10.2020 · Zeit- und Selbstmanagement, Stuttgart	43
17./18.10.2020 · Erfolgreich Präsentieren und Visualisieren, Marburg	31
23./24.10.2020 · Train your brain, Mülheim/Ruhr	12
24./25.10.2020 · Schneller lesen, Hannover	15
06./07.11.2020 · Finanzielle Unternehmenssteuerung, Freising	44
13./14.11.2020 · Faszination Stimme - Stimmlich fit in Beruf und Alltag, Hannover	24
14./15.11.2020 · Professionelles Verhandeln, Stuttgart	32
21./22.11.2020 · Datenerhebung und -auswertung in der Praxis, Bonn	45
21./22.11.2020 · Mehr als nur Zitieren: Schreibprozesse im Studium, Kassel	26
26./27.11.2020 · Train your brain, Stuttgart	12
11./12.12.2020 · Schneller lesen, Kassel	15



Inhaltsverzeichnis

Termine thematisch

Akademische Schlüsselqualifikationen

04./05.01.2020	• Train your brain, Hamburg	12
18./19.01.2020	• Schneller lesen, Hannover	15
01./02.02.2020	• Train your brain, Berlin	12
08./09.02.2020	• Wissenschaftliches Arbeiten, Bonn	18
20./21.02.2020	• Train your brain, München	12
06./07.03.2020	• Train your brain, Mülheim/Ruhr	12
07./08.03.2020	• Schneller lesen, Berlin	15
28./29.03.2020	• Sicher präsentieren - Wirksamer vortragen, Frankfurt	25
04./05.04.2020	• Mehr als nur Zitieren: Schreibprozesse im Studium, Kassel	26
17./18.04.2020	• Erfolgreich mit Persönlichkeit: Eigene Potenziale erkennen und stärken, München	27
23./24.05.2020	• Professionelle Internetrecherche, Bonn	34
12./13.06.2020	• Train your brain, Kassel	12
04./05.07.2020	• Kreatives Schreiben, Bonn	38
25./26.07.2020	• Professionelle Internetrecherche, Stuttgart	34
20./21.08.2020	• Train your brain, München	12
26./27.09.2020	• Mehr als nur Zitieren: Schreibprozesse im Studium, Kassel	26
10./11.10.2020	• Populärwissenschaftliches Schreiben, Kassel	42
15./16.10.2020	• Zeit- und Selbstmanagement, Stuttgart	43

Seite

Termine thematisch

17./18.10.2020	• Erfolgreich Präsentieren und Visualisieren, Marburg	31
23./24.10.2020	• Train your brain, Mülheim/Ruhr	12
24./25.10.2020	• Schneller lesen, Hannover	15
21./22.11.2020	• Mehr als nur Zitieren: Schreibprozesse im Studium, Kassel	26
21./22.11.2020	• Datenerhebung und -auswertung in der Praxis, Bonn	45
26./27.11.2020	• Train your brain, Stuttgart	12
11./12.12.2020	• Schneller lesen, Kassel	15
Gesellschaftspolitik		
28.02.-01.03.2020	• Populismus und Extremismus in der BRD, Berlin	19
05./06.06.2020	• Praktiken der Nachhaltigkeit, Berlin	36
17./18.09.2020	• Konfliktfeld Energie- und Klimapolitik, Aurich	41
Kommunikationstrainings		
16./17.01.2020	• Konfliktgespräche erfolgreich meistern, Bonn	14
20./21.03.2020	• Faszination Stimme - Stimmlich fit in Beruf und Alltag, Hannover	24
28./29.05.2020	• Konfliktgespräche erfolgreich meistern, Hamburg	14
19./20.06.2020	• Gesprächsführung, München	37
10./11.07.2020	• Moderieren von Teamerlebnissen Ludwigshafen	39

Seite



Inhaltsverzeichnis

Termine thematisch

03./04.09.2020	· Konfliktgespräche erfolgreich meistern München	14
10./11.09.2020	· Konfliktgespräche erfolgreich meistern, Bonn	14
13./14.11.2020	· Faszination Stimme - Stimmlich fit in Beruf und Alltag, Hannover	24

Selbstmanagement

07./08.02.2020	· Multimodales Stressmanagement, Freising	17
29.02./01.03.2020	· Sterben, Tod und Trauer, Hamburg	20
29.02./01.03.2020	· Entscheidungs- und Problemlösetechniken, Frankfurt	21
17./18.04.2020	· Erfolgreich mit Persönlichkeit: Eigene Potenziale erkennen und stärken, München	27
18./19.04.2020	· Resilienz als Basis eines wirkungsvollen und nachhaltigen Selbstmanagements, Bonn	28
24./25.04.2020	· Stressbewältigung, Bergisch Gladbach-Bensberg	29
25./26.04.2020	· New Work: Die Arbeitswelt im Wandel, Walsrode	30
16./17.05.2020	· Mit deiner Idee zum erfolgreichen Projekt, Berlin	33
28./29.05.2020	· Selbstcoaching, Bergisch Gladbach-Bensberg	35

Seite

Termine thematisch

Strategische Karriereberatung

10./11.01.2020	· Führungswerkstatt, Bad Herrenalb	13
25./26.01.2020	· Erfolgsstrategien für Frauen im Beruf, Bonn	16
07./08.03.2020	· Hart aber Fair!?, Bonn	22
12./13.03.2020	· Business Knigge, Bonn	23
09./10.05.2020	· Professionelles Verhandeln, Stuttgart	32
04./05.07.2020	· Professionelles Verhandeln, Kassel	32
17./18.07.2020	· Unternehmerisch Denken und Handeln, München	40
27./28.08.2020	· Business Knigge, Bonn	23
12./13.09.2020	· Professionelles Verhandeln, Kassel	32
06./07.11.2020	· Finanzielle Unternehmenssteuerung, Freising	44
14./15.11.2020	· Professionelles Verhandeln, Stuttgart	32

Seite



Train your brain

Wundern Sie sich, warum andere Menschen Dinge behalten, die Sie vergessen? In Weiterbildung, Beruf und Freizeit ist unser Gedächtnis gefordert wie noch nie. Erlernen Sie im Seminar effektive Techniken, mit denen Sie Ihre Gedächtnisleistung steigern.

Zahlreiche Übungen und Praxisbeispiele vermitteln Ihnen das nötige Know-How, um unter anderem mühelos Fachwissen und Informationen zu speichern sowie eine Präsentation ohne Spickzettel zu halten. Spielerisch wecken Sie das Potential Ihrer Kreativität, Phantasie und Intelligenz. Sie werden staunen, was Ihr Gedächtnis alles kann!

In Kooperation mit dem Kölner Gymnasial- und Stiftungsfonds.

Leitung · Franz-Josef Schumeckers | 4 Termine
04./05.01.: Hamburg
01./02.02.: Berlin
06./07.03.: Mühlheim/Ruhr
12./13.06.: Kassel
20./21.08.: München-mit Kinderbetreuung
23./24.10.: Mühlheim/Ruhr
26./27.11.: Stuttgart



Führungswerkstatt

Das Seminar soll Ihnen die Gelegenheit bieten, sich in „echten“ Führungssituationen praktisch auszuprobieren. Werden Sie sich Ihrer eigenen Persönlichkeit bewusst, lernen Sie Führungsinstrumente kennen und erarbeiten Sie sich Alternativen zu Ihrem bisherigen Vorgehen.

Im Seminar wird vorwiegend praktisch gearbeitet. Das heißt, anhand eigener Fälle oder fiktiver Fallstudien werden Führungssituationen reflektiert und Empfehlungen für Ihr zukünftiges Handeln erarbeitet.

Die Veranstaltung richtet sich insbesondere an Stipendiatinnen und Stipendiaten, die bereits Führungsverantwortung gesammelt haben oder demnächst eine Führungsposition anstreben.

Leitung · Jörg Noh | 1 Termin
10./11.01.: Bad Herrenalb





Konfliktgespräche erfolgreich meistern

Ob im Berufsleben, an der Universität oder im privaten Bereich: Das sichere und richtige Führen von Konfliktgesprächen kann eine erfolgsentscheidende Schlüsselqualifikation sein, die Sie als selbstsichere und kompetente Persönlichkeit auszeichnet. In dem zweitägigen Seminar festigen und vertiefen Sie diese Fertigkeit. Praktische Übungen und ein Videotraining helfen Ihnen dabei, Ihr Verhalten in Konfliktgesprächen zu optimieren.

Nach dem Seminar erkennen Sie Konflikte rechtzeitig, argumentieren in Diskussionen geschickter, führen Teamgespräche professioneller und gehen mit der Kritik anderer konstruktiver um.

Leitung · Regina Bernards | 4 Termine
16./17.01.: Bonn
28./29.05.: Hamburg
03./04.09.: München
10./11.09.: Bonn



Schneller lesen

Sie haben im Tagesgeschäft oder in der Fortbildung viel zu lesen und zu wenig Zeit dafür? Sie kämpfen mit nachlassender Konzentration beim Lesen oder Lernen? Ständiger Stress und das Gefühl „irgendetwas“ vergessen zu haben?

Im Seminar lernen Sie, wie Sie mit SpeedReading nicht nur schneller (2 bis 4-fache Geschwindigkeit) lesen können, sondern mehr vom Text verstehen und das wirklich Wesentliche zielsicher und dauerhaft abspeichern.

In Kooperation mit dem Kölner Gymnasial- und Stiftungsfonds.

Leitung · Gerrit Steuerwald | 4 Termine
18./19.01.: Hannover
07./08.03.: Berlin
24./25.10.: Hannover
11./12.12.: Kassel





Erfolgsstrategien für Frauen im Beruf: Karriere durch Empowerment

Frauen sind heute hervorragend qualifiziert für Beruf und Karriere, aber die besseren Jobs bekommen nach wie vor Männer. Woran liegt das? Haben Sie schon einmal etwas vom „Thomas-Prinzip“ gehört oder von der „Zielgröße Null“? Falls Ihnen diese Dinge unbekannt vorkommen, sind Sie im Seminar genau richtig! Im ersten Teil befassen Sie sich mit Strukturen und Barrieren, die oftmals das Überwinden der „gläsernen Decke“ verhindern. Im zweiten Schritt bietet das Seminar Raum, um Tools praktisch einzuüben, die zum Erreichen des eigenen Ziels nötig sind. Das Seminar richtet sich vor allem an Stipendiatinnen, die sich Gedanken über ihre eigenen Karriereziele machen.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Kölner Gymnasial- und Stiftungsfonds.

*Leitung · Melanie Bartsch-Heckenbücker
| 1 Termin
25./26.01: Bonn-mit Kinderbetreuung*



*Leitung · Petra Amasreiter | 1 Termin
SBB Alumna
07./08.02.: Freising*



Multimodales Stressmanagement: Burnout vorbeugen - Resilienz entwickeln

Rund die Hälfte aller Studierenden leidet laut einer Untersuchung der Techniker Krankenkasse von 2015 unter stressbedingter Erschöpfung. Auslöser sind Leistungsdruck durch das Bologna-System, Prüfungsangst und die eigenen, oft sehr hohen Erwartungen. Dies gilt erst recht bei einer Doppel- oder Dreifachbelastung durch ein Studium neben Berufstätigkeit und Familie.

„Alles beginnt im Kopf“ - daher dient dieses Seminar dazu, Stress zu verstehen, Situationen neu zu bewerten, in Konflikten zu bestehen und vor allem Wege zu finden, um das eigene Wohlbefinden wiederzuerlangen.



Wissenschaftliches Arbeiten

„Ich bin eine Hausarbeiten-Produktionsmaschine“ schrieb die Studentin Susan Djahandgard im Januar 2016 auf Zeit-Online und kritisierte dabei das Prüfungsformat der Seminararbeit. Wissenschaftliches Arbeiten, vom Essay über die Hausarbeit bis zur Präsentation, ist in fast allen Studienfächern relevant. Dabei geht es weniger um Zitierstile und Formatvorlagen, sondern um das richtige Wissens- und Zeitmanagement.

Neben Hilfestellungen zur Themenfindung und zielgerichteten Recherchestrategien stehen grundlegende Techniken der Datenerhebung sowie die Präsentation der Ergebnisse im Vordergrund des Seminars.

Populismus und Extremismus in der Bundesrepublik Deutschland

Der letzte Verfassungsschutzbericht stellt erneut einen weiteren Anstieg rechtsextremistisch motivierter Gewalttaten sowie gewaltorientierter Linksextremistinnen und Linksextremisten fest. Rechtsextremistische Gruppierungen nutzen die mit der Flüchtlingssituation verbundenen Herausforderungen, um neben den Asylsuchenden auch die als Gegnerin wahrgenommene „Elite“ - insbesondere Politikerinnen und Politiker sowie die Medien - propagandistisch anzugreifen. Das Seminar widmet sich der Frage, wie unsere Gesellschaft populistischen und extremistischen Einstellungen erfolgreich entgegentreten kann.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Konrad-Adenauer-Stiftung und „Gegen Vergessen - Für Demokratie e.V.“.



*Leitung · Marcel Dresse | 1 Termin
SBB Alumnus
08./09.02.: Bonn*



*Leitung · Christoph von Hehl | 1 Termin
28.02.-01.03.: Berlin*





Sterben, Tod und Trauer

Über die Themen Sterben, Tod und Trauer wird in unserer Gesellschaft nicht immer offen gesprochen, dabei betreffen sie jeden Menschen irgendwann im Leben.

Im Seminar werden Sie sich sowohl mit (der eigenen) Endlichkeit und Verlust beschäftigen als auch theoretische Hintergründe zu Sterbe- und Trauerprozessen kennenlernen. Weitere Themen sind Rituale und Ressourcen in der Begleitung von Sterbenden/ Zugehörigen. Fragen der Teilnehmenden finden ebenfalls ihren Platz.

Wichtig: Das Seminar eignet sich nicht zur Bewältigung akuter eigener Trauerprozesse.



*Leitung · Christina Plathe-Ignatz
| 1 Termin
SBB Alumna
29.02./01.03.: Hamburg*



Entscheidungs- und Problemlösetechniken

Das zweitägige Training bietet in kompakter Form Gelegenheit, die wichtigsten Entscheidungs- und Problemlösetechniken kennenzulernen und deren Einsatz- und Anwendungsmöglichkeiten für den eigenen (Unternehmens-) Alltag.

Sie erlernen für komplexe Fragestellungen konkrete Handlungsoptionen zu entwickeln und möglichst treffsicher zu entscheiden. Sie erkennen mögliche Entscheidungsfallen und lösen Probleme mit der Methode des kreativen Denkens. Und darüber hinaus lernen Sie, effizientere aber auch kreativere Besprechungen zu führen.

*Leitung · Manuela Pohl | 1 Termin
29.02./01.03.: Frankfurt*





Hart aber Fair!?

„Man muss sich durchsetzen im Leben!“ Jeder kennt diesen Spruch, aber was bedeutet er? Durchsetzen gegen wen oder was? Und vor allem - wie? Eigene Ansichten und Interessen ohne Rücksicht auf Verluste „durchzudrücken“, darum geht es sicherlich nicht. Die Frage ist, wie erreiche ich meine eigenen Ziele und wie nehme ich andere dabei mit? Klappt das nur, wenn ich die/der Stärkere, Bessere, Klügere bin? Welche Arten von Manipulationstechniken gibt es und wie kann ich diese erkennen, wenn man sie gegen mich einsetzt? In dem zweitägigen Seminar lernen Sie anhand praktischer Übungen mit vermeintlichen Fouls umzugehen und dabei selbst fair zu bleiben.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Kölner Gymnasial- und Stiftungsfonds.

*Leitung · Prof. Dr. Michael Klein | 1 Termin
07./08.03.: Bonn*



Business Knigge

„You will never get a second chance for a first impression!“ Zeitgemäße Umgangsformen sind gefragter denn je. Souveränes Auftreten, sichere Ausstrahlung, soziale Kompetenz und respektvolles Verhalten gegenüber Kunden, Kolleginnen und Kollegen sowie Vorgesetzten sind wichtige Voraussetzungen, um beruflich erfolgreich zu sein.

Das Seminar gibt einen umfassenden Einblick in die professionellen Umgangsformen und somit das Know-how, auf das Sie sich in jeder Situation verlassen können.

In Kooperation mit dem Kölner Gymnasial- und Stiftungsfonds.

*Leitung · Anke Willberg | 2 Termine
12./13.03., 27./28.08.: beide Termine in Bonn*





Faszination Stimme - Stimmlich fit in Beruf und Alltag

Hatten Sie schon einmal das Gefühl stimmlich den Anforderungen Ihres Alltags nicht gewachsen zu sein oder den klassischen „Frosch im Hals“ verspürt? In sprechintensiven Berufen sind Sie auf ein reibungsloses Funktionieren der Stimme angewiesen. Damit Ihr Handwerkszeug in Beruf und Alltag optimal funktionieren kann, müssen Sie es pflegen und trainieren.

Im Seminar werden Sie Expertin/Experte Ihrer eigenen Stimme, um bewusst positive Veränderungen herbeizuführen und Ihre stimmliche Leistung zu optimieren. Sie lernen verschiedene Übungen aus den Bereichen der Atmung, Wahrnehmung, Haltung/Bewegung, Resonanz, Intention und Artikulation kennen und wenden diese an. Ziel ist es, dass Sie sich im Umgang mit Ihrer eigenen Stimme sicher fühlen.

*Leitung · Jennyfer Manke | 2 Termine
SBB Alumna
20./21.03., 13./14.11.:
beide Termine in Hannover*



Sicher präsentieren - Wirksamer vortragen

Professionell zu präsentieren ist eine unverzichtbare Erfolgskomponente in Studium und Beruf. Denn im Wettbewerb um Noten, Forschungsgelder und berufliche Anerkennung reicht die inhaltliche Kompetenz allein nicht aus.

In dem stark praxisorientierten Seminar lernen Sie insbesondere mittels Struktur Ihr Fachwissen zuhörergerichtet zu transportieren. Sie erhalten das nötige Rüstzeug, um selbstsicher, professionell und authentisch vor unterschiedlichen Zuhörerschaften zu präsentieren und zu überzeugen.

*Leitung · Gerwin Hoch | 1 Termin
28./29.03.: Frankfurt*





Mehr als nur Zitieren: Schreibprozesse im Studium meistern

Im Seminar lernen Sie die unterschiedlichen Phasen des wissenschaftlichen Schreibprozesses kennen. Darauf aufbauend werden Schwierigkeiten und Herausforderungen thematisiert, wie z.B. die Entstehung von Schreibhemmungen und -blockaden sowie deren Lösungsstrategien.

Sie befassen sich praxisnah mit Schreibstrategien verschiedener Schreibtypen und erlernen die Anforderungen an einen wissenschaftlichen Schreibstil. Übungen zur Planung, dem Rohtext und der Überarbeitung von Text werden direkt auf das eigene Schreibprojekt angewendet.

Erfolgreich mit Persönlichkeit: Eigene Potenziale erkennen und stärken

Selbstbewusstes und souveränes Auftreten sind die Grundlagen für erfolgreiches Handeln im beruflichen Alltag. Dafür bringen Sie schon alles mit - jede Persönlichkeit hat ihre eigenen Stärken und Chancen!

Dieses Seminar richtet sich an alle, die mehr Klarheit über ihre Denk- und Verhaltensmuster sowie ihre Wirkung auf andere erhalten möchten. Nutzen Sie hierfür die Selbstreflexion und das Feedback anderer und entwickeln Sie dadurch Ihre Persönlichkeit und individuellen Potentiale nachhaltig weiter.

*Leitung · David Kreitz | 3 Termine
04./05.04.: mit Kinderbetreuung
26./27.09., 21./22.11.
alle Termine in Kassel*



© Leibniz Universität Hannover/
Matthias Nee

*Leitung · Stefanie Nürlein | 1 Termin
SBB Alumna
17./18.04.: München-
mit Kinderbetreuung*





Resilienz als Basis eines wirkungsvollen und nachhaltigen Selbstmanagements

Studierende und Berufstätige benötigen klare Anhaltspunkte, um die auf sie zukommenden Aufgaben gut meistern zu können. Auch wenn wir nicht vorhersehen können, was im Leben passiert, so wissen wir, dass eine kräftige Portion Lebensmut, Selbstwirksamkeit, Gelassenheit und Kreativität die besten Voraussetzungen sind, auf unbekannte Herausforderungen zu reagieren. Aber diese ‚Lebens-Mittel‘ gibt es nicht zu kaufen.

Daher bietet das Seminar wesentliche Anhaltspunkte, die eigenen Stärken bewusster zu erkennen bzw. einzusetzen, offensichtliche Entwicklungsbedarfe anzugehen und störendes Verhalten zu begrenzen, um so mit einem robusten Selbst das Leben zu meistern.

*Leitung · Prof. Dr. Albert Wunsch | 1 Termin
18./19.04.: Bonn*



Stressbewältigung

Anhand theoretischer Inhalte und praktischer Übungen vermittelt das Seminar einen ersten Eindruck, wie eine verbesserte Stressbewältigung im Alltag von Studierenden und (Wieder-) Berufseinsteigern zu mehr Ausgeglichenheit und Gesundheit führen kann.

Das Seminar umfasst die Aktivierung persönlicher Ressourcen, das Erlernen von Entspannungsverfahren, die Erarbeitung hilfreicher innerer Haltungen, den Aufbau von Problemlösungskompetenzen und die Durchführung von Elementen des Genustrainings.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Kölner Gymnasial- und Stiftungsfonds.

*Leitung · Karina Meinders-Pigorsch | 1 Termin
24./25.04.: Bergisch Gladbach-Bensberg*





New Work: Die Arbeitswelt im Wandel

Trends und Treiber wie die Globalisierung, die Digitalisierung, der Wertewandel sowie der demografische Wandel verändern die Arbeitswelt grundlegend. Klassische Konzepte von Arbeit, Zeit, Raum und Organisation müssen in diesem Zuge neu gedacht werden. Hierarchische Strukturen werden vermehrt aufgebrochen, agile Methoden eingeführt und gleichzeitig verändert sich das Verständnis von Führung.

Das Seminar soll aufzeigen, wie New Work in der Praxis aussehen kann. Hierbei wird auf Themen wie Unternehmenskultur, Mitarbeitermotivation, Change Management und agiles Arbeiten eingegangen. Mit Hilfe von Diskussionsrunden und Gruppenarbeiten können die Teilnehmenden konkrete Handlungsimplikationen für den eigenen Arbeitsbereich ableiten.

*Leitung · Jennifer Böhnke | 1 Termin
SBB Stipendiatin
25./26.04.:
Walsrode-mit Kinderbetreuung*



Erfolgreich Präsentieren und Visualisieren

Erfolgreiches Präsentieren und Visualisieren spielen sowohl im universitären als auch im beruflichen Kontext eine immer wichtigere Rolle. Doch wie gelingt eine gute Präsentation? Was muss bei ihrer Planung, Durchführung und Nachbereitung beachtet werden? Wie können hierbei Medien zielführend eingesetzt werden?

Im Seminar werden bewährte Präsentationstechniken und Methodiken vorgestellt, die direkt erprobt werden können. Ein Schwerpunkt wird hierbei auf die Präsentation mit PowerPoint gelegt.

*Leitung · Grit Reifegerste | 2 Termine
SBB Stipendiatin
09./10.05., 17./18.10.:
beide Termine in Marburg*





Professionelles Verhandeln

Fairness und Konsequenz in Einklang zu bringen - darum geht es beim Verhandeln.

Professionelles Verhandeln gehört zu den wichtigsten Schlüsselkompetenzen - und es bedeutet wesentlich mehr, als sich durchzusetzen. Einerseits möchten Sie Ihre Verhandlungspartnerinnen und -partner nicht verärgern, andererseits nicht vom angestrebten Ziel abweichen. Die beste Lösung für alle soll gefunden werden. Die entstehende Win-Win-Situation ist Grundlage für eine weitere erfolgreiche Geschäftsbeziehung.

Das Seminar richtet sich an alle Stipendiatinnen und Stipendiaten, die lernen möchten, Verhandlungen souverän, wertschätzend und zielorientiert zu führen.

*Leitung · Carmen Dieboldler | 4 Termine
09./10.05.: Stuttgart-mit Kinderbetreuung
04./05.07.: Kassel
12./13.09.: Kassel-mit Kinderbetreuung
14./15.11.: Stuttgart-mit Kinderbetreuung*



Mit deiner Idee zum erfolgreichen Projekt

Projekte begegnen uns überall - im Studium und Berufsalltag aber auch privat. Wie kann es gelingen, eine eigene Idee erfolgreich und motiviert im Rahmen eines Projektes zu realisieren?

Das Seminar soll dabei helfen, mit Grundlagenwissen des Projektmanagements einen Überblick über die Organisation der Ressourcen Zeit, Geld und (Arbeits-) Leistung zu gewinnen, um ein eigenes Projekt - egal welcher Größe und Art - zu realisieren. Dabei wird die Projektmanagementtheorie durch Kreativitätsmethoden, praktische Übungen und gegenseitiges Feedback-Geben ergänzt, um weitere Inspirationen zu generieren und motiviert ins Handeln zu kommen. Gemeinsam erarbeiten die Teilnehmenden Ziele und Meilensteine, planen die Umsetzung und üben die Projektpräsentation.

*Leitung · Lucia Biller | 1 Termin
SBB Alumna
16./17.05.: Berlin*





Professionelle Internetrecherche

Im Verlauf Ihres wissenschaftlichen Studiums setzen Sie das Internet ein, um Informationen zu recherchieren und Texte zu sammeln, die Sie anschließend gut strukturiert für die eigene Arbeit einsetzen. Das Seminar macht Sie mit den besten Suchstrategien, Suchinstrumenten und Weiterverarbeitungsmodulen im Web 2.0 vertraut, um die Effizienz Ihrer Arbeit grundlegend zu steigern.

Wir dachten, dass wir alle schon ziemlich viel über Internetrecherche wissen. Weit gefehlt! (SBB Stipendiat, Wirtschaftspsychologie, Hochschule Riedlingen)

Nicht mehr nur suchen, sondern finden und zwar das Richtige. (SBB Stipendiatin, Pflegemanagement, Hamburger Fernhochschule)

Für mich selbst hat sich durch die Anwendung und Nutzung des Webbüros eine neue Welt erschlossen.

(SBB Stipendiatin, Business Administration, Steinbeishochschule Berlin)

Leitung · Dr. Ragnar Müller | 2 Termine
23./24.05.: Bonn
25./26.07.: Stuttgart



Selbstcoaching

Zufriedenheit sowie Leistungsfähigkeit basieren auf dem Einklang von Denken, Fühlen und Handeln. Doch gibt es oft genug Situationen in unserem mitunter turbulenten Alltag, in denen wir uns andere Verhaltensweisen oder Reaktionen wünschen – diese jedoch selbst scheinbar nicht „in den Griff“ bekommen. Tatsächlich können wir jedoch unsere Motivation und Gefühle selbst beeinflussen, genauso wie unsere Reaktionen im Umgang mit Anderen, beispielsweise in Konfliktsituationen. Um Ihre gewünschten Ziele und Veränderungen zu erreichen, lernen Sie in diesem Seminar vielfältige Selbstcoaching-Tools kennen.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Kölner Gymnasial- und Stiftungsfonds.

Leitung · Silvia Haas | 1 Termin
28./29.05.: Bergisch Gladbach-Bensberg





Praktiken der Nachhaltigkeit: Selberdenken, Selbermachen, Zusammenmachen

Wie gelingen nachhaltige Lebensstile und Unternehmenskulturen? Wie entstehen Initiativen und Geschäftsmodelle, die globalen Megatrends wie Klimawandel, Urbanisierung und steigendem Ressourcenkonsum innovativ begegnen?

Das Seminar befasst sich mit aktuellen Praktiken des Teilens, des Selbermachens und des Reparierens, indem es die Stadt als Labor erschließt: tatkräftig und witzig, provokativ und eigenwillig. Das Spektrum reicht von Gemeinschaftsgärten, Tauschringen, Repair-Cafés über Open-Source-Modelle und Foodsharing bis hin zu partizipativen Stadtentwicklungsprojekten. Am Kreuzpunkt von Ökonomie und Ökologie diskutieren wir aktuelle Sozial- und Umweltkonflikte und begegnen Vertreterinnen und Vertretern der Berliner Maker-Szene.

*Leitung · Dr. Thorsten Philipp | 1 Termin
05./06.06.: Berlin*



Gesprächsführung

Beurteilungsgespräche, Jahresgespräche, Zielvereinbarungen, Kritikgespräche, Feedbackgespräche - sowohl Führungskräfte als auch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter müssen eine gute und überzeugende Gesprächsführung beherrschen.

Das Seminar bietet Ihnen die Gelegenheit, sich in echten oder fiktiven Gesprächssituationen praktisch auszuprobieren. Durch wertschätzendes Feedback der Teilnehmenden sowie des Dozenten soll der persönliche Gesprächsstil bewusster, mehr Sicherheit in Gesprächen erlangt und Handlungsalternativen erarbeitet werden.

*Leitung · Jörg Noh | 1 Termin
19./20.06.: München*





Kreatives Schreiben

Das Kreative Schreiben bietet ein Füllhorn an Schreibansätzen und -spielen, mit denen Sie freies, fließendes Schreiben ohne Zwänge und negative Wertungen erleben können. Als ganzheitliche Methode stimuliert es beide Gehirnhälften des Menschen - das begriffliche und das bildhafte Denken. So setzt es den Schreibfluss in Gang, weckt Spontaneität und Phantasie und lässt die Freude am Schreiben (wieder) entstehen.

Der Schwerpunkt des Seminars liegt auf praktischen Übungen. Sie zapfen Ihr schöpferisches Potential an und lernen, was Sie bei eventuellen Schreibhemmungen oder -blockaden tun können.

*Leitung · Marita Bagdahn | 1 Termin
04./05.07.: Bonn-mit Kinderbetreuung*



Foto © Fotostudio Sachse, Bonn

Moderieren von Teamerlebnissen - Praxis

Teamerlebnisse bzw. erlebnispädagogische Übungen sind bewährte Instrumente der Personalentwicklung und werden vielfältig eingesetzt z.B. beim Teambuilding, der Initiierung von Change-Prozessen, der Persönlichkeitsentwicklung u.v.m..

Das Seminar richtet sich an alle, die praktische Erfahrungen beim Einsatz von erlebnispädagogischen Team-Übungen sammeln möchten. Durch eine Vielzahl an Praxis-Übungen, Learning by Doing und Tipps und Tricks des Moderators werden den Teilnehmenden die wichtigen Elemente bei der Durchführung von Team-Übungen (wie z.B. Organisation, Briefing/Debriefing, Moderation) vermittelt.

*Leitung · Jörg Noh | 1 Termin
10./11.07.: Ludwigshafen*





Unternehmerisch Denken und Handeln

In kleinen Teams, die jeweils ein Start-up Unternehmen repräsentieren, planen und realisieren Sie eine Unternehmensgründung. Die Basis ist ein Unternehmensplanspiel, das die typischen Start-up Phasen abbildet. So z.B. die Entwicklung eines tragfähigen unternehmerischen Konzepts (Businessplan) und die Führung des Unternehmens unter Wettbewerbsbedingungen, wie z.B. dem Markteintritt und der Umsetzung des Geschäftskonzepts. Gefordert ist das Treffen von Entscheidungen bei typischen Unternehmensaktivitäten.

Das Seminar richtet sich an alle, die sich bereits mit der Thematik des Gründens auseinandersetzen.

In Kooperation mit dem Kölner Gymnasial- und Stiftungsfonds.

*Leitung · Prof. Dr. Eberhard Aucher | 1 Termin
17./18.07.: München*



Konfliktfeld Energie- und Klimapolitik

Im zweitägigen Seminar „Konfliktfeld Energie- und Klimapolitik“ werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über die Herausforderungen des Atom- und Kohleausstiegs ebenso aufgeklärt, wie über die Chancen und Möglichkeiten einer ideologiefreien klimafreundlichen Energiewirtschaft.

Das Seminar beinhaltet auch eine Unternehmensbesichtigung bei dem größten deutschen Hersteller von Windenergieanlagen, um Produktionsbedingungen und Beschäftigungsmöglichkeiten im laufenden Betrieb kennenzulernen.

*Leitung · Timo Karl | 1 Termin
17./18.09.: Aurich*





Populärwissenschaftliches Schreiben

Wissenschaft kann spannend und verständlich erklärt werden. Oft werden dabei fachliche Texte mit komplizierten Themen und ebensolcher Schreibweise zu spannenden, gut lesbaren Texten. Im Kurs werden Sie daher Texte analysieren, Techniken und Strategien des Popularisierens kennenlernen und eigene Texte für verschiedene Zielgruppen schreiben.

Anschaulichkeit, gute Beispiele und Verständlichkeit benötigen Sie im Studium auch beim Schreiben von Haus- und Abschlussarbeiten und für Präsentationen. Der Vergleich zwischen populär- und wissenschaftlichen Texten verdeutlicht typische Merkmale der Wissenschaftssprache. Und auch im Beruf müssen komplexe Inhalte oft knapp, verständlich und überzeugend dargestellt werden.

*Leitung · David Kreitz | 1 Termin
10./11.10.: Kassel-mit Kinderbetreuung*



© Leibniz Universität Hannover/
Matthias Nee

Zeit- und Selbstmanagement

Im Seminar befassen Sie sich intensiv mit dem Umgang Ihrer Zeit. Sie erkennen Stärken und Schwächen der eigenen Arbeitsorganisation und erhalten Lösungen zur Effizienzsteigerung in der täglichen Praxis.

Sie erarbeiten geeignete Organisationsmethoden und -mittel, die Sie an Ihrem Arbeitsplatz und im Studium einsetzen können. Außerdem erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie sich einen Rahmen schaffen, in dem Arbeit, Studium und Freizeit miteinander stressfrei vereinbart werden können.

*Leitung · Claudia von Schultendorff | 1 Termin
15./16.10.: Stuttgart*





Finanzielle Unternehmenssteuerung

Was ist eigentlich Gewinn oder Cashflow? Was muss bezüglich der Finanzen im Businessplan beachtet werden? Sie wollen verstehen, wie die Finanzen in einem Unternehmen funktionieren, selbst gründen oder in Managementpositionen nicht blank dastehen, obwohl Sie kein/e BWLer/BWLERin sind?

Das Seminar soll dabei helfen, ein Grundverständnis für die betrieblichen Finanzen zu entwickeln. Neben einem Überblick über Einflussgrößen werden Aspekte während der Gründung, die finanzielle Unternehmensführung sowie Krise und Insolvenz beleuchtet.

Datenerhebung und -auswertung in der Praxis

Umfragen, Markenbekanntheitsstudien und andere Daten begegnen uns jeden Tag: Medien berichten über Umfragen, Unternehmen beweisen mit ihnen den Erfolg der eigenen Produkte. Wir sehen uns mit einer Menge an Zahlen konfrontiert, doch die Beurteilung dieser fällt schwer. Dabei ist ein Verständnis von Datenerhebungsmethoden sowie die Auswertung der Daten in vielen Arbeitsbereichen essentiell.

Das Seminar vermittelt das Handwerkszeug für den Umgang mit diesen Themenkomplexen. Ziel ist es, Prozesse der Datenerhebung sowie grundlegende Analysemethoden kennenzulernen und praktisch umzusetzen.



*Leitung · Brigitte Felsl | 1 Termin
SBB Stipendiatin
06./07.11.: Freising*



*Leitung · Marcel Dresse | 1 Termin
SBB Alumnus
21./22.11.: Bonn*





Teilnahmebedingungen

Veranstalterin und Anmeldung

Veranstalterin ist die Stiftung Begabtenförderung berufliche Bildung.

An den Seminaren können ausschließlich SBB Stipendiatinnen und Stipendiaten des Aufstiegsstipendiums teilnehmen, die aktuell gefördert werden. Darüber hinaus treffen Sie in ausgewählten Veranstaltungen Geförderte des Kölner Gymnasial- und Stiftungsfonds und der Konrad-Adenauer-Stiftung (ist ausgewiesen). Ihr Kostenanteil ist in den Seminarankündigungen benannt. Darin enthalten sind der Tagungsbeitrag und das Arbeitsmaterial. Die Kosten für die Übernachtung, Verpflegung und anteilige Fahrtkosten übernimmt die SBB. Die spezifischen Teilnahmebedingungen zu jedem Seminar entnehmen Sie der jeweiligen Ankündigung im SBB StipNet.

Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Die Anmeldung ist ausschließlich über das SBB StipNet möglich. Sie bekommen rechtzeitig vor dem Anmeldetermin eine Nachricht sowie die Seminarankündigung. Vor Beginn des Seminars erhalten Sie Details zum Ablauf und die Liste der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Zahlungsverfahren

Nach der erfolgreichen Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung und Rechnung per E-Mail. Einzelne Leistungen, die Sie nicht in Anspruch nehmen, können wir nicht erstatten. Sollte Ihnen die Teilnahme trotz Ihrer verbindlichen Anmeldung nicht möglich sein, benachrichtigen Sie uns bitte umgehend, damit andere Interessentinnen und Interessenten berücksichtigt werden können. Sagen Sie bitte schriftlich ab. Bei einer Absage bis zu 28 Tagen vor Veranstaltungsbeginn erstatten wir Ihnen den Teilnahmebeitrag zurück. Bei einer späteren Absage verfällt dieser ersatzlos. Bei kurzfristiger Absage der Teilnahme behält sich die SBB vor, eine Pauschale in Höhe von 100 EUR zu erheben. Bitte reichen Sie in jedem Fall einen Beleg ein (z.B. Attest im Krankheitsfall). Auch eine Absage aufgrund höherer Gewalt bitten wir uns schriftlich zu belegen.

Die SBB hat das Recht Seminare abzusagen. Ihnen bereits entstandene Kosten wie zum Beispiel Fahrt-, Übernachtungs- oder allgemeine Stornokosten werden nicht erstattet.

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Monika Mekle • Tel. 0228 / 6 29 31 - 52
E-Mail: mekle@sbb-stipendien.de

Dorothee Justen • Tel. 0228 / 6 29 31 - 46
E-Mail: justen@sbb-stipendien.de

SBB - Stiftung Begabtenförderung berufliche Bildung
Menuhinstraße 6, 53113 Bonn
www.aufstiegsstipendium.de

Bildnachweise:

Torge Nils Adam: S. 38 · Patricia Bergmann: S. 12 · Sebastian Blondin: S. 6, S. 10, S. 14, S. 47 · Florian Brückner: S. 13, S. 16, S. 40 · Christopher Drasch: S. 23 · Thomas Eckerl: S. 46 · Sebastian Ehmke: S. 8, S. 34 · Johannes Eisbrenner: S. 25 · Fotolia: S. 41 · Christian Graap: S. 43 · Josef Gröger: S. 3, S. 20, S. 35 · Birgit Hengstebeck: S. 15, S. 26, S. 31 · Christine Hettgen: S. 9, S. 18 · Thomas Justen: S. 11 · Gordon Kasulke: S. 36 · Nadine Ketterer: S. 22 · Michael Kohlschütter: S. 7 · Sarah Julia Kriesch: S. 44 · Corina Krohm: S. 4, S. 19 · Marco Lettner: S. 17, S. 24 · Sebastian Pallasch: S. 32 · Michael Schmitz: S. 5, S. 21, S. 39 · Anne Schreiber-Kummerow: S. 28, S. 33 · Jutta Seifert: S. 2, S. 29 · Katharina Stör: S. 30, S. 42 · Dennis Winter: S. 27, S. 45 · Ines Zachau: S. 37

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung