



**Fachhochschule
Kaiserslautern**

University of
Applied Sciences



**business +
innovation
center**

Die Fachhochschule Kaiserslautern bietet – in Zusammenarbeit mit der Business + Innovation Center Kaiserslautern GmbH (bic) und den Gleichstellungsstellen von Fachhochschule und Technischer Universität Kaiserslautern - allen Studentinnen, Studenten und anderen Interessierten folgende Veranstaltungen an:

Eine Workshopreihe für Frauen und Männer:

„Ready 4 success!“ Erfolgsfaktor Schlüsselkompetenzen

Trainieren Sie Ihre Schlüsselkompetenzen, entwickeln Sie Ihre Kommunikation, optimieren Sie Ihr professionelles Auftreten, setzen Sie neue Impulse für Ihren beruflichen Erfolg.

Die Anforderungen in Studium und Arbeitswelt steigen stetig. Mehr Leistung und Eigenverantwortung sind genauso gefragt wie Flexibilität und selbstständiges Denken und Handeln. Ein gutes Selbstmanagement ist die Voraussetzung für den souveränen Umgang mit unterschiedlichen Situationen und langfristigen beruflichen, unternehmerischen und persönlichen Erfolg.

Nach außen zeigt sich dies in professionellem Auftreten: in der zielgerichteten Präsentation Ihrer Ideen und in einem klaren, unverkennbaren Profil Ihrer Persönlichkeit.

Verbessern Sie Ihre berufliche Handlungskompetenz! Sie sind herzlich eingeladen!

Themen und Termine im Sommersemester 2010:

12.05.2010, 14 – 18 Uhr

So ein Stress! Teil 1 – Stressquellen identifizieren und gegensteuern

Terminstress, Leistungsdruck, Entscheidungs- und Versagensängste zehren am Selbstwertgefühl, rauben kostbare Energie und führen zu Blockaden. Wichtig für den Umgang mit den vielfältigen Anforderungen von Studium und Arbeitswelt ist das Bewusstsein für die eigenen Denk- und Verhaltensweisen und Stressoren. Dies können typische Zeitfallen aber auch negative Glaubenssätze, unrealistische Erwartungen oder mangelnder Ausgleich sein. In diesem Workshop machen Sie sich auf die Suche nach Ihren persönlichen Stressquellen. Sie lernen Symptome von Stress und Burnout kennen und erhalten wertvolle Tipps, wie Sie den ersten Anzeichen sinnvollen entgegenwirken können. Trainieren Sie diese wichtige Selbstkompetenz, um nachhaltig gesund und erfolgreich zu bleiben!

Wichtiger Hinweis: Menschen, die unter einer akuten Stresssymptomatik leiden empfehlen wir dringend, professionelle Hilfe in Form einer Einzelberatung in Anspruch zu nehmen (z.B. die Psychologische Studierendenberatung).

26.05.2010, 14 – 18 Uhr

So ein Stress! Teil 2 - Effizientes Zeit- und Selbstmanagement

Tausend Dinge zu tun, doch wo anfangen? Oft sind es die vielen verschiedenen Aufgaben, die uns in Stress bringen. Störungen und Unvorhersehbares bringen unser Zeitkonto immer wieder zum

Schrumpfen. Die Folge: Wichtiges bleibt liegen, Aufgaben unerledigt – und damit steigen Druck und Unzufriedenheit. Ein effizientes Zeitmanagement hilft Ihnen dabei, Prioritäten richtig zu setzen und den Arbeitsalltag strukturierter zu bewältigen.

In diesem Workshop lernen Sie Grundregeln des Zeitmanagements und hilfreiche Zeitplantechniken kennen. Sie trainieren, Prioritäten zu setzen und Wichtiges von Dringlichem zu unterscheiden. Sie kommen Ihren Zeitfressern auf die Spur und entwickeln konstruktive Strategien im Umgang mit Störungen, damit Sie in Zukunft an der richtigen Stelle freundlich und bestimmt „Nein“ sagen können. Schaffen Sie Platz für die optimale Nutzung Ihrer Potenziale!

29.05.2010, 9:30 – 17 Uhr

Projekte und Ideen wirkungsvoll präsentieren

Sie planen ein Projekt, haben eine tolle Geschäftsidee oder wollen Ihre Arbeitsergebnisse präsentieren. Die beste Idee nützt nichts, wenn niemand davon weiß! Wie können Sie Ihr Anliegen den Menschen schmackhaft machen, die Sie gewinnen wollen und dabei auch noch persönlich überzeugen? In diesem Workshop trainieren Sie, Ihre Projekte und Ideen erfolgreich zu präsentieren und kundenorientiert zu kommunizieren. Wir arbeiten ganz konkret am Aufbau Ihrer Präsentation, einschließlich kundenorientierter Argumentation. Sie üben zielgruppen- und themenorientierte Vorbereitung und erhalten wertvolle Tipps für die Durchführung und interessante Gestaltung von Präsentationen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie durch Visualisierung und Körpersprache zusätzliche Wirkung erzielen können. Mittels Übungseinheiten und Kurzpräsentationen trainieren Sie Ihre Präsentationskompetenz und erhalten direktes Feedback zu Ihrer Wirkung und Ausstrahlung. Eigene Themen und Projekte sind willkommen! Durch die direkte Arbeit an Ihren Themen erzielen Sie optimalen Nutzen.

Bitte sorgen Sie selbst für Ihre Tagesverpflegung.

30.06.2010, 14 – 18 Uhr

Kompetenzen ermitteln – Profil zeigen

Im Konkurrenzkampf um Arbeitsplätze und Aufträge ist es absolut wichtig, sich von der Masse zu unterscheiden und ein klares Profil zu zeigen. Wer andere von sich überzeugen möchte, sollte sich zunächst einmal seiner Stärken bewusst werden. Was können Sie besonders gut? Was macht Sie einzigartig? Mit bewährten Methoden ermitteln Sie Ihre Kompetenzen und erhalten Anregungen für die Weiterarbeit zu Hause. Klarheit über das eigene Wissen und Können macht auch Sie klarer in Ihrem Auftreten gegenüber Kunden, Geschäftspartnern oder Arbeitgebern. Ein deutliches Profil unterstützt Sie beim Erreichen Ihrer beruflichen und privaten Ziele. Finden Sie Ihr „Alleinstellungsmerkmal“ und bringen Sie es zur Sprache!

Frauen und Männer kommunizieren auf unterschiedliche Art und Weise. Sie pflegen Ihre Kontakte anders, hören anders zu und drücken sich häufig auch anders aus. Diese Aspekte fließen in die Workshopreihe ein, Übung und Training in gemischten Gruppen fördern den konstruktiven Austausch.

Die Teilnahme ist kostenlos!

Veranstaltungsort: FH Kaiserslautern, Schoenstr. 6, Standort Kammgarn, Gebäude B, der Raum wird mit der Anmeldebestätigung bekannt gegeben

Teilnehmerzahl: mind. 8, max. 20 Personen

Anmeldung bis jeweils 1 Woche vor der Veranstaltung:

per Email: Marion.Petry@fh-kl.de