

Ankündigung zur kostenfreien Reihe „Zweifeln ist erlaubt!“ im Wintersemester 2021

Veranstalter: „Beratungsnetzwerk Queraufstieg - Vernetzt beraten zum Thema Studienabbruch in Berlin, Brandenburg, Sachsen-Anhalt und Niedersachsen“

Was bereitet mir Freude? Was kann ich wirklich gut? Welcher Beruf wird mich glücklich machen? – Mit großer Wahrscheinlichkeit hast du dir diese Fragen schon einmal gestellt, ob vor der Wahl deines aktuellen Studienfachs, ob beim Nachdenken über mögliche Perspektiven nach dem Studium oder weil du aktuell an der von dir getroffenen Studienentscheidung zweifelst.

In unserer Reihe „Zweifeln ist erlaubt!“ führen wir dich in drei Online-Seminaren durch verschiedene Themen, um deine persönlichen Kompetenzen zu reflektieren und zu stärken. Du erhältst konkrete Tipps, wie du dich und deine Kompetenzen weiterentwickeln und Herausforderungen im Studienalltag meistern kannst.

Online-Seminar

Termine

Sei stark durch Stärken!	10. November 2021 von 14:30 bis 15:30 Uhr
Studierst du schon oder prokrastinierst du noch?	23. November 2021 von 14:00 bis 15:00 Uhr
Nutze die Kraft des Zweifelns!	08. Dezember 2021 von 14:00 bis 15:00 Uhr

Wie kannst du dich als Teilnehmer*in an den Online-Seminaren beteiligen?

- Sende deine Fragen im Vorfeld des jeweiligen Online-Seminars per E-Mail an Linda Raugust (linda.raugust@ma-t.de)!
- Werde persönliche Fragen direkt im Online-Seminar los!
- Nutze die im Online-Seminar bereit gestellten Tools und Unterlagen!

Das Beratungsnetzwerk Queraufstieg ist ein Verbundprojekt der Partner Forschungsinstitut Betriebliche Bildung (f-bb) gGmbH und MA&T Organisationsentwicklung GmbH. Es wird gefördert im Rahmen der Initiative Bildungsketten aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung.

Online-Seminar „Sei stark durch Stärken!“

Seminartermin: am 10. November 2021 von 14:30 bis 15:30 Uhr

Referentin: Sarah Rögner, MA&T Organisationsentwicklung GmbH

Mit großer Wahrscheinlichkeit werden dir diese Frage mal in einem Vorstellungsgespräch begegnen: „*Was sind deine Stärken?*“, „*Was zeichnet dich aus?*“ oder „*Was kannst du besonders gut?*“ Hier macht es sich natürlich gut, nicht die sogenannten „me too“-Eigenschaften, wie Teamfähigkeit, Pünktlichkeit oder Flexibilität, zu nennen. Eine differenzierte Antwort, vielleicht mit einer kleinen Geschichte dazu, wie es dir gelungen ist, diese Kompetenz aufzubauen und weiterzuentwickeln, kommt mit Sicherheit gut an.

Setze auf deine Stärken! Im Online-Seminar stellen wir dir verschiedene Perspektiven auf Stärken und Schwächen vor. In kleineren Reflexionsübungen kannst du mit Papier und Bleistift direkt mitmachen und dein persönliches Kompetenzprofil entwerfen. Gern geben wir dir auch einen Einblick in die Erwartungshaltung von Unternehmen in Bewerbungsprozessen. Du erhältst konkrete Tipps, wie du dich und deine Stärken gegenüber einem Unternehmen gut präsentieren kannst.

Was bringt dir das Online-Seminar „Sei stark durch Stärken!“?

- Lerne Wege und Methoden kennen, um deinen Stärken auf die Spur zu kommen!
- Erhalte Ideen, wie du mit deinen Schwächen umgehen kannst!
- Nimm Impulse mit, um dich mit deinen Stärken erfolgreich bei einem Unternehmen zu bewerben!

[Hier kommst du zur Seminaranmeldung!](#)

Online-Seminar „Studierst du schon oder prokrastinierst du noch?“

Seminartermin: am 23. November 2021 von 14:00 bis 15:00 Uhr

Referentin: Mareen Eisenblätter, Studentenwerk Magdeburg (PsychoSoziale StudierendenBeratung)

„Wenn ich mir viel vorgenommen habe, unterteile ich den Tag immer in zwei Phasen: 1. Rumgammeln. 2. Jetzt bringt's auch nichts mehr.“ Die meisten von uns haben ihn schon kennengelernt, viele treffen ihn regelmäßig und bei einigen ist er einer der besten Freunde geworden: der innere Schweinehund. Häufig erzählt er uns, dass wir wichtige Dinge und Aufgaben auch morgen oder irgendwann später erledigen können. Auf die kurzfristige Beruhigung folgen langfristig Unruhe, Überforderung, Ängste und Unzufriedenheit.

Jetzt erst recht! In unserem Online-Seminar erklären wir dir die Hintergründe zur „Aufschieberitis“ und geben dir Tipps und Tricks an die Hand, wie du diese überwinden kannst.

Was bringt dir das Online-Seminar „Studierst du schon oder prokrastinierst du noch?“?

- Entwickle Verständnis für dein eigenes Prokrastinationsverhalten!
- Erhalte Ideen für erste Veränderungsschritte!
- Lerne Strategien zur Überwindung von Prokrastination kennen!

[Hier kommst du zur Seminaranmeldung!](#)

Online-Seminar „Nutze die Kraft des Zweifels!“

Seminartermin: am 08. Dezember 2021 von 14:00 bis 15:00 Uhr

Referentin: Linda Raugust, MA&T Organisationsentwicklung GmbH

Abends im Bett vor sich hin grübeln, die Angst bei einem Vortrag zu versagen oder getroffene Entscheidungen hinterfragen – Zweifel begleiten uns im Alltag und lösen in uns Unsicherheit und Zerrissenheit aus. Allerdings können Sie auch der erste Schritt zu einer Erkenntnis sein. Daher gilt der Grundsatz „*Man darf zweifeln, aber nie verzweifeln.*“.

Zweifeln ist erlaubt! Was hat es mit dem Zweifeln auf sich? Woran habt ihr selbst schon mal gezweifelt? Wann treibt Zweifel voran und wann blockiert Zweifel? Diese und weitere Fragen reflektieren wir gemeinsam mit dir in unserem Seminar. Darüber hinaus zeigen wir dir Perspektiven, wie du vom Zweifeln ins Handeln kommst.

Was bringt dir das Online-Seminar „Nutze die Kraft des Zweifels!“?

- Verstehe, was Zweifel ist und wie dieser entsteht!
- Lerne die drei unterschiedlichen Attributionen von Zweifel kennen!
- Erhalte einen Einblick, wie andere Studierende mit Zweifel umgehen!
- Nimm Impulse mit, wie du mit Zweifeln im Studium umgehen kannst!

[Hier kommst du zur Seminaranmeldung!](#)