



HOCHSCHULE MAINZ
UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES

Career Center

4. Workshop-Tage

26. Februar - 08. März 2018

Veranstaltungsübersicht

Thomas Gers, M.Sc.-Mag.rer.publ. – Dipl.Soz.Wiss.



Datum Zeit	Montag, 26. Februar Raum: Campus A 3.01	Dienstag, 27. Februar Raum: Campus A 3.01	Mittwoch, 28. Februar Raum: Campus A 3.01	Donnerstag, 1. März Raum: Campus A 3.01	Freitag, 2. März Raum: Campus A 3.01	Samstag, 3. März Raum: Campus A 3.01	Datum Zeit
09:00 - 10:00	Mentalstrategien Was ist Stress? Dr. Hendrik Wahler 09:00 - 12:00 Uhr Techniker Krankenkasse	Optimierte Gestaltung von Bewerbungsunterlagen Franziska Rufclair 09:00 - 12:00 Uhr	Das Vorstellungsgespräch Kerstin Jeuck 09:00 - 15:00 Uhr Hesse/Schrader Techniker Krankenkasse	Mentalstrategien Stress/ Auswirkungen Dr. Hendrik Wahler 09:00 - 12:00 Uhr Techniker Krankenkasse	Networking Branko Woischwill 09:00 - 15:00 Uhr Hesse/Schrader Techniker Krankenkasse	Der Faktor ICH Oliver Baltes 09:00 - 15:00 Uhr	09:00 - 10:00
10:00 - 11:00							10:00 - 11:00
11:00 - 12:00							11:00 - 12:00
12:00 - 13:00							12:00 - 13:00
13:00 - 14:00	Der Karriere-Navigator Susanne Senft 13:00 - 19:00 Uhr	Erfolgreich bewerben Kerstin Jeuck 13:00 - 19:00 Uhr Hesse/Schrader Techniker Krankenkasse	Projekt Bleib! Michaela Schönheit 16:00 - 19:00 Uhr Campusbüro der Agentur für Arbeit	Erfolgreich online bewerben Branko Woischwill 13:00 - 19:00 Uhr Hesse/Schrader Techniker Krankenkasse			13:00 - 14:00
14:00 - 15:00							14:00 - 15:00
15:00 - 16:00					 <p>FREUNDE & FÖRDERER DER HOCHSCHULE MAINZ UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES</p> <p>Der Förderverein für die Hochschule Mainz Kostenlose Mitgliedschaft für Studis</p>	15:00 - 16:00	
16:00 - 17:00						16:00 - 17:00	
17:00 - 18:00						17:00 - 18:00	
18:00 - 19:00						18:00 - 19:00	

Datum Zeit	Montag, 5. März Raum: Campus A 3.01	Dienstag, 6. März Raum: Campus A 3.01	Mittwoch, 7. März Raum: Campus A 3.01	Donnerstag, 8. März Raum: Campus A 3.01
09:00 - 10:00			Mentalstrategien Stress entsteht im Kopf Dr. Hendrik Wahler 09:00 - 15:00 Uhr Techniker Krankenkasse	Bachelor - und was nun? Michaela Schönheit 09:00 - 12:00 Uhr Campusbüro der Agentur für Arbeit
10:00 - 11:00	Assessment Center Training Jenja Alsfeld 10:00 - 17:00 Uhr Campusbüro der Agentur für Arbeit	Assessment Center Training Jenja Alsfeld 10:00 - 17:00 Uhr Campusbüro der Agentur für Arbeit		
11:00 - 12:00				
12:00 - 13:00				
13:00 - 14:00			Bewerbungsberatung Thomas Gers individuelle Terminvergabe	
14:00 - 15:00				
15:00 - 16:00				
16:00 - 17:00				
17:00 - 18:00				

**TIPP: JOB SPEED DATING
IN 10 MINUTEN ÜBERZEUGEN**

AUSWAHLTAGE
26. / 27. / 28. Februar und 01. März 2018
von 10:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 16:00 Uhr

WORKSHOP
07. / 08. / 12. / 15. März 2018
von 10:00 - 16:00 Uhr

EVENT
21. März 2018
09:30 - 15:00 Uhr / Alte Mensa, Campus der JGU

INFO UND ANMELDUNG
<http://www.karriere-campus-mainz.de/veranstaltungen/job-speed-dating/>

Für alle Veranstaltungen gilt: Bitte melden Sie sich an unter:

seminare.careercenter@hs-mainz.de

Mentalstrategien: Modul 1 ‚Stress im Studium‘



Dr. Hendrik Wahler

Infos über seinen Hintergrund unter

<http://www.mindyourlife.de/hendrikwahler/>

Termin:

26. Februar 2018, 09.00 – 12.00 Uhr

Raum A 3.01;

Anmeldung unter:

seminare.careercenter@hs-mainz.de

Ansprechpartner im Career Center:

Thomas Gers, 06131 628 7307;

thomas.gers@hs-mainz.de

CAREER CENTER



Diese Veranstaltung wird bereitgestellt von der Techniker Krankenkasse.

Wer zu viel Stress hat, kann oft im entscheidenden Augenblick nicht seine besten Leistungen abgerufen. Zu den Faktoren, die den Druck im Studium erhöhen, zählen zum Beispiel:

- zunehmender Leistungsdruck
- eine Vielzahl an Prüfungen und Leistungsnachweisen
- Zeit- und Termindruck
- finanzielle Belastungen
- familiäre Verpflichtungen

Zum Glück können wir lernen, mit belastenden und nervenaufreibenden Situationen gelassener, sicherer und gesünder umzugehen. Mit dem siebenwöchigen Seminar "TK-Mental-Strategien" hat die Techniker ein Stresstraining speziell für Studierende entwickelt. Es umfasst kurz- und langfristige Strategien, mit denen die Teilnehmer die an sie gestellten Anforderungen in vernünftiger Balance halten können.

Ein gutes Zeit- und Lernmanagement ist ebenso Bestandteil des Programms wie das Kennenlernen von Autogenem Training. Zudem zeigt das Seminar dem Studierenden nachhaltige Wege auf, sich vor Stress zu schützen oder Prüfungsangst zu bewältigen.

Das Seminar umfasst sieben Module, von denen die ersten drei in den Workshop-Tagen angeboten werden; die restlichen vier folgen während des Semesters. Absolventen aller Module erhalten ein Zertifikat.

Modul 1 gibt einen Überblick über das ganze Seminar. Die Teilnehmer suchen nach ihren persönlichen Stressfaktoren und erhalten erste Hinweise zum Umgang mit Stress.



Berufung oder Beruf – Finden Sie heraus, welcher Job zu Ihnen passt.

Der Karriere-Navigator ist eine intensive Coaching-Methode für Ihre persönliche Lebens- und Karriereplanung. Dabei entwickeln Sie Schritt für Schritt ein Gesamtbild, mit dem Sie Klarheit über Ihre berufliche und ggf. auch private Situation finden und einen entscheidenden Schritt zu einer Neuorientierung gehen können.

Der Karriere-Navigator basiert auf psychologisch-systemischen Grundlagen. Unter Einbeziehung des bisherigen Weges, der Wünsche und Träume, der Stärken, Fähigkeiten und Potenziale sowie der Lebensmotive werden in kürzester Zeit die Aspekte Ihrer Persönlichkeit beleuchtet, die wichtig sind, um den Beruf und die Lebensumstände zu bestimmen, die glücklich, zufrieden und erfolgreich machen.

Dabei geht es nicht darum, zu tief in spezielle Themen einzutauchen, sondern all das zu besprechen, was zum Erkennen Ihres Ziels wichtig ist - oder Ihrem Ziel eventuell noch im Wege steht. Das Ergebnis kann die Bestätigung Ihres bisherigen Weges sein, Sie können alte und vergessene Träume wieder aufleben lassen oder auch einen ganz neuen Weg für sich finden.

Auf dem Weg zu Ihrer Berufung entwerfen Sie ein ganzheitliches Bild Ihrer beruflichen und auch persönlichen Möglichkeiten. Die Stiftung Warentest (Sonderheft „Spezial Karriere“ – 12/2008) hat diese Methode zur „Berufsfindung und Karriereplanung“ als „qualitativ hochwertig“ eingestuft.



Susanne Senft

Infos über ihren Hintergrund unter
<http://www.senft-coaching.de//>

Termin:

26. Februar 2018, 13.00 – 19.00 Uhr

Raum A 3.01;

Anmeldung unter:

seminare.careercenter@hs-mainz.de

Ansprechpartner im Career Center:

Thomas Gers, 06131 628 7307;

thomas.gers@hs-mainz.de

Gestalterische Optimierung von Bewerbungsunterlagen

95% aller Bewerbungen sehen gleich aus. Das liegt an dem Vorurteil, dass es „die eine richtige Art“ für eine Bewerbung gibt – nämlich die in der Schule gelernte. Die Folge ist Monotonie: Das immer gleiche, triste Anschreiben. Schablonenhafte Lebensläufe und Fotos ohne Aussagekraft

Wer sich so bewirbt, macht zunächst einmal nichts verkehrt, aber er fällt auch nicht sonderlich auf. Worst Case: Papierkorb.

Franziska Ruflair zeigt, wie durch einfache gestalterische Mittel dauerhafte Effekte erzielt werden. Da spielen Schriftarten und –größen eine Rolle. Kästen und Linien verändern den Eindruck. Symbole und Icons ersetzen altbackene Begriffe. Farben und Hintergründe schaffen einen professionellen Auftritt des Bewerbers.

All das ist zugeschnitten auf die Bedürfnisse und Problemstellungen der Veranstaltungsteilnehmer. Zudem befindet sich alles im Einklang mit etwaigen Regeln und Vorgaben.

Franziska Ruflair ist selbstständige Illustratorin und Graphic Recorderin. Im Wintersemester 2017 unterrichtete Sie an der Frankfurt University of Applied Sciences und bietet diesen Workshop bereits zum fünften Mal an.



Franziska Ruflair

Infos über ihren Hintergrund

<http://www.franziskaruflair.com//>

Termin:

27. Februar 2018, 09.00 – 12.00 Uhr

Raum A 3.01;

Anmeldung unter:

seminare.careercenter@hs-mainz.de

Ansprechpartner im Career Center:

Thomas Gers, 06131 628 7307;

thomas.gers@hs-mainz.de

CAREER CENTER



Erfolgreich bewerben

Inhaltlich und formal perfekte Bewerbungsunterlagen sind die Grundvoraussetzung, um das Interesse eines Recruiters zu wecken. Dabei kommt es primär darauf an, eigene Stärken auf den Punkt zu bringen und erklären zu können, warum man sich bewirbt und welchen Nutzen der Arbeitgeber von einer Einstellung hat. In diesem Training erfahren Sie, wie Sie Ihre Fähigkeiten am besten darstellen. Sie lernen, ein individuelles Bewerberprofil zu entwickeln, aussagekräftige Bewerbungsunterlagen zu gestalten und verschiedene Wege der Bewerbung zu nutzen. Damit wird der Bewerbungsstress reduziert und Ihre Erfolgchancen steigen.

Inhalte

- Die Weichensteller: Kompetenz, Leistungsmotivation und Persönlichkeit
- Die richtige Einstellung zur Bewerbung: vom Bittsteller zum Problemlöser
- Orientierung: Wer bin ich? Was kann ich? Was will ich? Was ist möglich?
- Entwicklung eines persönlichen Bewerberprofils
- Aufbau, Inhalt und Form der Bewerbung (Anschreiben/Lebenslauf/Deckblatt/Foto/Anlagen)
- Besonderheiten der E-Mail-, Initiativ- und Kurzbewerbung
- Was man bei Online-Formularen beachten muss.

Diese Veranstaltung wird gesponsert von der Techniker Krankenkasse.
Die Referentin wird von Hesse/Schrader gestellt.



Kerstin Jeuck

Infos über ihren Hintergrund

<https://www.hesseschrader.com/>

Termin:

27. Februar 2018, 13.00 – 19.00 Uhr

Raum A 3.01;

Anmeldung unter:

seminare.careercenter@hs-mainz.de

Ansprechpartner im Career Center:

Thomas Gers, 06131 628 7307;

thomas.gers@hs-mainz.de

CAREER CENTER



Das Vorstellungsgespräch

Mit der Einladung zum Job Interview hat man eine wichtige Hürde auf dem Weg zum neuen Job oder zum Ausbildungsplatz genommen. Um letztendlich als Sieger über die Ziellinie zu laufen, muss man sowohl seine Stärken als auch die Erwartungen des Unternehmens und den Nutzen, den der potenzielle Arbeitgeber von der Mitarbeit hätte, kennen. Außerdem geht es um die Persönlichkeit: Ist der Bewerber sympathisch und vertrauenserweckend? Passt er ins Team? In diesem Training erfahren Sie, was in einem Vorstellungsgespräch auf Sie zukommt, welche Fragen gestellt werden und wie Sie sich perfekt darauf vorbereiten und überzeugend auftreten.

Inhalte

- Die optimale Vorbereitung und die Wahl des richtigen Outfits
- Struktur und Ablauf des Vorstellungsgesprächs
- Die drei Weichensteller: Kompetenz, Leistungsmotivation und Persönlichkeit
- Der erste Eindruck – von Anfang an überzeugen!
- Die gelungene Selbstpräsentation
- Die wichtigsten und schwierigsten Fragen und die richtigen Antworten darauf
- Körpersprache beachten und gezielt einsetzen
- Sympathie erzeugen
- Umgang mit Stress, Blackout und Nervosität

Diese Veranstaltung wird gesponsert von der Techniker Krankenkasse.
Die Referentin wird von Hesse/Schrader gestellt.



Kerstin Jeuck

Infos über ihren Hintergrund

<https://www.hesseschrader.com/>

Termin:

28. Februar 2018, 09.00 – 15.00 Uhr

Raum A 3.01;

Anmeldung unter:

seminare.careercenter@hs-mainz.de

Ansprechpartner im Career Center:

Thomas Gers, 06131 628 7307;

thomas.gers@hs-mainz.de

CAREER CENTER

A graphic element consisting of a blue circle at the end of a horizontal line, with several diagonal lines radiating downwards and to the right from the circle.

Projekt Bleib!

Wir möchten, dass Sie bleiben!

Der deutsche Arbeitsmarkt bietet auch ausländischen Studierenden als Hochschul-AbsolventInnen sehr gute Chancen. Gleichzeitig zählt das Bewerbungsverfahren in Deutschland zu den anspruchsvollsten und kompliziertesten weltweit.

Um sich erfolgreich zu bewerben, sind zahlreiche formale und inhaltliche Standards zu beachten, die BewerberInnen aus dem Ausland nicht selten als ‚Buch mit sieben Siegeln‘ erscheinen. Und auch die ‚deutschen‘ Vorstellungsgespräche haben eine andere Funktion als die Job Interviews aus dem Rest der Welt.

Kurz: Studierende aus dem Ausland, die in Deutschland einen Abschluss erworben und hier auch berufstätig sein möchten, benötigen viel Beratung, Betreuung und Begleitung.

Das Projekt Bleib! liefert diesen Support. Wir unterstützen Sie bei Ihren Bewerbungen in Einzelgesprächen zum Beispiel zu folgenden Themen:

- Karriereberatung und Zielanalyse
- Erarbeitung der Bewerbungsstrategie
- Hilfe bei den Bewerbungsunterlagen
- Individuelle Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch
- Stellenangebot



Die Veranstaltung wird bereitgestellt von der Agentur für Arbeit Mainz



Michaela Schönheit

Infos über den Hintergrund

<https://www3.arbeitsagentur.de/web/wcm/idc/groups/public/documents/webdatei/mdaw/mje3/~edisp/egov-content538367.pdf>

Termin:

28. Februar 2018, 16.00 – 19.00 Uhr

Raum A 3.01;

Anmeldung unter:

seminare.careercenter@hs-mainz.de

Ansprechpartner im Career Center:

Thomas Gers, 06131 628 7307;

thomas.gers@hs-mainz.de

CAREER CENTER



Mentalstrategien: Modul 2 ‚Stress und seine Auswirkungen‘

Stress ist ein Modewort unserer Zeit. Jeder redet davon gestresst zu sein; alle nur denkbaren Situationen, die als unangenehm und/oder bedrohlich erlebt werden, können, können Stressauslöser sein. Enttäuschungen, Versagensängste, Überforderung und Unsicherheiten sind besonders starke Stressoren. Doch wer seine persönlichen Stressfaktoren kennt, kann gezielt Strategien und Maßnahmen dagegen entwickeln.

Im zweiten Modul geht es um eine Bestandsaufnahme der persönlichen Stresssituation. Außerdem erfolgt die Einführung in das ‚autogene Training‘, das ein wirksames und gleichwohl einfaches Konzept zur individuellen Stressreduzierung darstellt.

Die Veranstaltung wird bereitgestellt von der Techniker Krankenkasse



Dr. Hendrik Wahler

Infos über seinen Hintergrund unter

<http://www.mindyourlife.de/hendrikwahler/>

Termin:

01. März 2018, 09.00 – 12.00 Uhr

Raum A 3.01;

Anmeldung unter:

seminare.careercenter@hs-mainz.de

Ansprechpartner im Career Center:

Thomas Gers, 06131 628 7307;

thomas.gers@hs-mainz.de

CAREER CENTER



Erfolgreich online bewerben

Ein kompetenter Umgang mit digitalen Medien ist unverzichtbar für den Bewerbungserfolg von Ausbildungsplatzsuchenden, Studienplatzbewerbern oder Hochschulabsolventen. Die Kontaktierung via E-Mail oder Bewerbungshomepage gehört längst zum etablierten Standard. Hinzu kommen neue Chancen in sozialen Netzwerken: Wenn junge Bewerber bei XING oder Facebook ein Profil haben, so bleibt dies Personaler nicht verborgen. Und auch hier gilt es, sich professionell zu präsentieren.

In diesem Training lernen Sie, Ihre individuelle Reputation im Netz aufzubauen und zu verbessern, soziale Netzwerke für Ihre beruflichen Pläne sinnvoll einzusetzen und Ihre digitale Bewerbung zu optimieren.

Inhalte

- Die moderne digitale Bewerbung
- Unterschiedliche Bewerbungsstrategien für Ausbildung, Studium, Jobs
- Erfolgsfaktoren von beruflichen Aktivitäten in sozialen Netzwerken
- Die erfolgreiche Präsentation bei XING, Facebook und Co.
- Fehler, die junge Leute in Online-Welten vermeiden sollten
- Umgangsformen im Internet
- Networking in digitalen Medien
- Internet-Kontakte in reale, traditionelle Berufskontexte übertragen
- Kommunikation als wichtiger Soft Skill

Die Veranstaltung wird gesponsert von der Techniker Krankenkasse. Der Referent wird von Hesse/Schrader gestellt.



Dr. Branko Woischwill

Infos über seinen Hintergrund unter <https://www.hesseschrader.com/>

Termin:

**01. März 2018, 13.00 – 19.00 Uhr
Raum A 3.01;**

Anmeldung unter:

seminare.careercenter@hs-mainz.de

Ansprechpartner im Career Center:

Thomas Gers, 06131 628 7307;

thomas.gers@hs-mainz.de

CAREER CENTER

A graphic element consisting of a central blue circle with several thin black lines radiating outwards to the right, resembling a network or starburst pattern.

Erfolgreiches Networking

Kontakte herstellen und pflegen

Kontakte zu knüpfen, zu entwickeln und zupflegen, wird für den Start in ein erfolgreiches Berufsleben immer wichtiger. Wer über die richtigen Netzwerke verfügt und sie zu nutzen weiß, kommt leichter ans Ziel. Egal ob im Internet oder im persönlichen Kontakt – sicherer Small Talk ist dabei ebenso gefragt wie Kreativität, Eigeninitiative und Verbindlichkeit.

Dieses Training zeigt, wie mit Kommunikation ein funktionierendes Netzwerk aufgebaut und dieses mit Strategie organisiert sowie gepflegt werden kann, ohne dabei den guten Ruf im Netz zu gefährden.

Inhalte

- Was bedeutet Networking?
- Vorteile und Nutzen von Networking
- Was soll das eigene Netzwerk leisten?
- Entwicklung individueller Networking-Strategien
- Tipps zur professionellen Kontaktaufnahme
- Pflege, Verwaltung und Organisation von Kontakten
- Anlässe und Gelegenheiten für erfolgreiches Networking
- Sinnvoller Umgang mit XING, LinkedIn, Facebook und Co.
- Sich selbst googeln: die eigene Webutation überprüfen

Die Veranstaltung wird gesponsert von der Techniker Krankenkasse.
Der Referent wird von Hesse/Schrader gestellt.



Dr. Branko Woischwill
Infos über seinen Hintergrund unter
<https://www.hesseschrader.com/>

Termin:

02. März 2018, 09.00 – 15.00 Uhr
Raum A 3.01;

Anmeldung unter:
seminare.careercenter@hs-mainz.de
Ansprechpartner im Career Center:
Thomas Gers, 06131 628 7307;
thomas.gers@hs-mainz.de

CAREER CENTER

A graphic element for the Career Center logo, featuring a central blue circle with several thin lines radiating outwards to the right, resembling a network or starburst.

Der Faktor ‚ICH‘ bei der Stellenauswahl

Allgemein stellt man sich die Personalauswahl als eine Art von Elite vor. Nicht nur werden mit geeigneten Methoden die fachlich Besten ermittelt, sondern es wird auch darauf geachtet, dass neue Mitarbeiter zur Organisation und zur Belegschaft passen. Nicht selten spricht man dann vom Job-Person-Fit

So weit – so gut.

Gleichwohl sind viele Studierende und Absolventen unsicher, welche Tätigkeit, welche Profession für Sie in Frage käme.

An dieser Stelle setzt der Workshop an. Denn genauso wie adäquate Instrumente zur Identifizierung geeigneter Mitarbeiter für Stellen und Organisationen zur Verfügung stehen, gibt es Verfahren, die es Individuen ermöglichen, die ‚richtige‘ Tätigkeit für sich zu identifizieren.

Allgemein ist nämlich nicht bekannt, dass bestimmte Persönlichkeitsmerkmale sehr gut zu bestimmten Tätigkeiten passen.

Dieser Workshop nimmt Messungen mit geeigneten Tests vor und gibt den Teilnehmern Aufschluss und Anregung für die eigene Berufswahl.



Oliver Baltes

Infos über seinen Hintergrund unter <http://www.isckobal.de/de/start/isckobal-willkommen-zu-coaching-training/>

Termin:

03. März 2018, 09.00 – 15.00 Uhr

Raum A 3.01;

Anmeldung unter:

seminare.careercenter@hs-mainz.de

Ansprechpartner im Career Center:

Thomas Gers, 06131 628 7307;

thomas.gers@hs-mainz.de

CAREER CENTER

Assessment-Center-Training

Im Assessment Center (AC) zu überzeugen ist eine schwierige Herausforderung für Hochschul-AbsolventInnen. Die Anforderungen sind vielfältig. Gesucht werden zum Beispiel Kreativität, Durchsetzungsvermögen, Stressresistenz, aber auch ein gute Ausdrucksweise.

Ein Assessment Center dauert in der Regel 1-2 Tage, an denen sich 6-12 TeilnehmerInnen verschiedenen Übungen stellen müssen. Dabei werden Sie von geschulten BeobachterInnen nach zuvor fest gelegten Kriterien beurteilt.

Um die Problemlösefähigkeit der BewerberInnen in einer häufig dem kommenden Berufsalltag angelehnten und zudem direkten Konkurrenzsituation zu vergleichen, greift man in Assessment Centern gerne auf folgende Aufgaben zurück:

- Gruppendiskussion
- Fallstudie
- Rollenspiel (z.B. Verkaufs- oder Mitarbeitergespräch)
- Selbstpräsentation
- Postkorbübung
- Interview

Die Teilnehmer

- erleben in einer kleinen Gruppe, was Assessment Center konkret bedeutet.
- werden mit typischen Übungen konfrontiert,
- erkennen, worauf Beobachter achten
- erhalten Tipps zum Umgang mit AC-Situation und Übungen und
- machen wichtige berufsrelevante Selbsterfahrungen

Die Veranstaltung wird bereitgestellt von der Agentur für Arbeit Mainz



Jenja Alsfeld

Infos über den Hintergrund

<https://www3.arbeitsagentur.de/web/wcm/idc/groups/public/documents/webdatei/mdaw/mje3/~edisp/egov-content538367.pdf>

Termin:

05./06. März 2018, jeweils 10.00 – 16.00 Uhr

(Achtung: 2-tägige Veranstaltung)

Raum A 3.01;

Anmeldung unter:

seminare.careercenter@hs-mainz.de

Ansprechpartner im Career Center:

Thomas Gers, 06131 628 7307;

thomas.gers@hs-mainz.de

CAREER CENTER



Mentalstrategien: Modul 3 ‚Stress entsteht im Kopf‘

Individuell empfundener Stress hängt nicht nur von äußeren Faktoren ab. Vielmehr beeinflussen unsere Einstellung das persönliche Stressaufkommen. Unsere Gedanken verstärken oder mildern unseren Stress.

Das dritte Modul beschäftigt sich mit dem Einfluss unserer inneren Einstellung auf das Stressempfinden. Es wird außerdem über den unverzichtbaren Ausgleich zu stressigen Zeiten und die Bedeutung von Genussmomenten gesprochen. Die Teilnehmer lernen ihre ‚inneren Antreiber‘ kennen und erfahren, wie sie zu mehr Entspannung gelangen können.



Dr. Hendrik Wahler

Infos über seinen Hintergrund unter

<http://www.mindyourlife.de/hendrikwahler/>

Termin:

07. März 2018, 09.00 – 15.00 Uhr

Raum A 3.01;

Anmeldung unter:

seminare.careercenter@hs-mainz.de

Ansprechpartner im Career Center:

Thomas Gers, 06131 628 7307;

thomas.gers@hs-mainz.de

Die Veranstaltung wird bereitgestellt von der Techniker Krankenkasse



CAREER CENTER



Bewerbungsberatung

Immer wieder sind es grundlegende Fragen, die bei Bewerbungen für Kopfzerbrechen sorgen:

- Welche Komponenten gehören zu einer Bewerbung?
- Muss ein Foto wirklich sein?
- Sind alle Stationen in den Lebenslauf aufzunehmen?
- Wieviel Seiten umfasst ein Lebenslauf ?
- Wie lang darf ein Anschreiben sein?
- Was schreibt man denn in so ein Anschreiben?
- Wie formuliere ich den ersten Satz?
- Muss das alles Schwarz-/Weiß sein?

Diese und noch einige andere Fragen tauchen immer wieder im Zusammenhang mit Bewerbungen auf. Es ist überflüssig zu erwähnen, dass ungeeignete Lösungen die Erfolgschancen einer Bewerbung schmälern.

Diese Veranstaltung in Form einer Sprechstunde gibt vier Studierenden die Gelegenheit, sich intensiv beraten zu lassen, gerne anhand konkreter Bewerbungsprojekte.

Angemeldete Teilnehmer werden gebeten, vorab Ihre Bewerbungsunterlagen einzureichen.



Thomas Gers

Infos über seinen Hintergrund unter

https://www.xing.com/profile/Thomas_Gers/

Termin:

07. März 2018, 15.00 – 19.00 Uhr

Raum A 3.01;

Anmeldung unter:

seminare.careercenter@hs-mainz.de

Ansprechpartner im Career Center:

Thomas Gers, 06131 628 7307;

thomas.gers@hs-mainz.de

CAREER CENTER



Bachelor – und was nun?

Mit dem Bachelor-Abschluss haben Studierende einen wichtigen Meilenstein in Ihrem Leben erreicht, auf den sie stolz sein können.

Für viele Studierende ist dieser Moment aber auch mit drängenden Fragen verbunden, insbesondere, wenn Sie im Anschluss an Ihr Studium nicht nahtlos eine Beschäftigung aufnehmen.

In der Veranstaltung werden die wichtigsten Informationen dazu geben, wie die Teilnehmer von der Agentur für Arbeit beim Berufseinstieg unterstützt werden können. Sie erhalten Antworten auf alle Fragen nach Arbeitslos- und Arbeitssuchendmeldung, an wen sie sich bei finanziellen Engpässen wenden können und welche sonstigen Möglichkeiten vor und nach der Exmatrikulation zur Verfügung stehen.

Darüber hinaus bieten wir Ihnen einen aktuellen Überblick über den regionalen und bundesweiten akademischen Arbeitsmarkt und besprechen mit Ihnen die wichtigsten Bewerbungsstrategien.

Selbstverständlich haben die Teilnehmer die Möglichkeit, auch eigene Fragen zu stellen.



Die Veranstaltung wird bereitgestellt von der Agentur für Arbeit Mainz



Michaela Schönheit

Infos über den Hintergrund

<https://www3.arbeitsagentur.de/web/wcm/idc/groups/public/documents/webdatei/mdaw/mje3/~edisp/egov-content538367.pdf>

Termin:

8. März 2018, 09.00 – 12.00 Uhr

Raum A 3.01;

Anmeldung unter:

seminare.careercenter@hs-mainz.de

Ansprechpartner im Career Center:

Thomas Gers, 06131 628 7307;

thomas.gers@hs-mainz.de

CAREER CENTER



Fotoshooting

Ich bin Absolvent der Hochschule Mainz im Fachbereich Gestaltung und freiberuflich als Fotograf und visueller Designer tätig. Bereits seit 2014 fotografiere ich für die Hochschule:

- Regelmäßige fotografische Begleitung und Dokumentation der Urkunden-Verleihung für das Deutschland-Stipendium.
- Ansprechpartner des Career Center für professionelle Bewerbungsbilder.
- Zusammenarbeit mit dem Career Center im Rahmen der Workshop-Tage.

Das Shooting innerhalb der Workshop-Tage richtet sich in erster Linie an Studierende, die aktuelle Bewerbungsbilder für Praktika oder den Berufseinstieg benötigen.

Was zeichnet ein gutes Bewerbungsfoto aus und wie will ich auf den zukünftigen Arbeitgeber wirken?

Die Antwort sind eure fertigen Bewerbungsfotos.

Da in den vorherigen Semestern die Shootings gut besucht waren, empfehlen wir, dass Ihr ein paar Minuten vor eurem Termin nochmals Kleidung und Frisur im Spiegel kontrolliert, damit alles am richtigen Platz sitzt. So bleibt mehr Zeit zum Fotografieren und anschließenden Auswählen eurer zwei finalen Fotos.

Beim gemeinsamen Durchsehen und Selektieren bekommt ihr Rückmeldung, welche Fotos für die Bewerbung am besten geeignet sind.

Innerhalb weniger Tage nach dem Shooting bekommt Ihr die zwei Fotos eurer Wahl professionell bearbeitet und im digitalen Format zugesendet.

Trotz sorgfältiger Planung im Vorfeld, kann es zu leichten Terminverschiebungen kommen. Plant deshalb bitte die ein oder andere Minute extra ein.



Robin Staedtler

Infos über den Hintergrund

<http://robin-staedtler.de>

Termin:

8. März 2018, ab 13.00 Uhr

Raum A 3.01;

Anmeldung unter:

seminare.careercenter@hs-mainz.de

Ansprechpartner im Career Center:

Thomas Gers, 06131 628 7307;

thomas.gers@hs-mainz.de

CAREER CENTER