



HOCHSCHULE MAINZ  
UNIVERSITY OF  
APPLIED SCIENCES

Career Center

5. Workshop-Tage

1. - 19. September 2018

# Veranstaltungsübersicht

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



## 5. Workshop-Tage des Career Center an der Hochschule Mainz vom 1. – 19. September 2018

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Studierende,

das Career Center freut sich, das Programm der kommenden Workshop-Tage vorzustellen. Im Vergleich zum letzten Mal hat es noch einmal deutlich an Umfang zugenommen. So bieten wir dieses Mal mehr als 20 Möglichkeiten an, sich auf den Bewerbungsprozess vorzubereiten und dabei auch etwas für sich selbst zu erfahren. Erstmals halten wir auch ein kleines Webinarpaket vor. Zwar ist die Terminierung der Workshop-Tage derart vorgenommen worden, dass es nicht zu Kollisionen mit dem regulären Lehrbetrieb kommt, doch zuweilen sind Interessierte trotzdem nicht an der Lage, daran teilzunehmen. Da kommt die Möglichkeit, bequem von zuhause oder wo auch immer ein Webinar wahrzunehmen, gerade recht. -

Wie immer gibt es auch dieses mal wieder neue Angebote. So feiert das ‚Interkulturelle Kompetenztraining‘ ebenso Premiere wie das ‚Konfliktmanagement‘. Mit ‚Women & Work‘ haben wir zudem einen weiteren Kooperationspartner gewonnen, nachdem wir bereits mit der Techniker Krankenkasse, der Agentur für Arbeit und – an andere Stelle – mit Stepstone zusammenarbeiten.

Unsere ReferentInnen sind übrigens alle gut drauf und freuen sich auf die Begegnung mit Ihnen.

Vorsorglich weise ich auch schon einmal auf unser kommendes Semesterprogramm, dass bereits am 26. September mit der Fortsetzung der ‚Mentalstrategien‘ startet.

Die Resonanz auf unsere Veranstaltungen ist sprunghaft gewachsen. So konnten wir im Sommersemester an die 600 Anmeldungen verzeichnen. Vereinzelt mussten wir Zusatzangebote bereitstellen. Es empfiehlt sich daher, rechtzeitig zu buchen. Alle diese Veranstaltungen sind - wie immer - für die Teilnehmer kostenlos. Gleichwohl sind nicht unbegrenzt Plätze vorhanden. Wenn Sie an einem Angebot teilnehmen möchten, dann melden Sie sich bitte an unter Angabe Ihrer Mobilnummer an und verwenden dabei folgende Adresse:

[seminare.careercenter@hs-mainz.de](mailto:seminare.careercenter@hs-mainz.de)

Unser Angebot finden Sie in der beigefügten Übersicht.

Abschließend hoffe ich auf regen Zuspruch. Es werden sich viele Gelegenheiten ergeben, mit Experten in Kontakt zu kommen, so dass ein Nutzen über die Teilnahme hinaus gegeben ist.

Persönlich freue ich mich darauf, Sie im Rahmen unserer Workshop-Tage zu begrüßen.

So viel für jetzt.


Vielen Dank + Viele Grüße



Thomas Gers, Career Center

CAREER CENTER



Datum Zeit	SA, 1. September RAUM: CAMPUS A 3.01	DO, 6. September RAUM: CAMPUS A 3.01	FR, 7. September RAUM: CAMPUS A 3.01	SA, 8. September RAUM: CAMPUS A 3.01	MO, 10. September RAUM: CAMPUS A 3.01	DI, 11. September RAUM: CAMPUS A 3.01	Datum Zeit				
09:00 - 10:00	<b>TIPP</b> Webinare in Zusammenarbeit mit 	<b>Assessment Center Training</b> Jenja Alsfeld Michaela Schönheit 10:00 - 16:00 Uhr	<b>Assessment Center Training</b> Jenja Alsfeld Michaela Schönheit 10:00 - 16:00 Uhr	<b>Der Faktor ICH</b> Oliver Baltes 09:00 - 15:00 Uhr	<b>Mentalstrategien Auswirkungen</b> Dr. Hendrik Wahler 09:00 - 12:00 Uhr Techniker Krankenkasse	<b>Erfolgreich online bewerben</b> Dr. Branko Woischwill 09:00 - 15:00 Uhr Techniker Krankenkasse	09:00 - 10:00				
10:00 - 11:00										10:00 - 11:00	
11:00 - 12:00										11:00 - 12:00	
12:00 - 13:00	<b>Das Kompetenz-Rad</b> Vier Schlüsselkompetenzen der Zukunft (12:00-13:00 Uhr)									12:00 - 13:00	
13:00 - 14:00	<b>Frauen führen anders -</b> Mit wertorientierter Führung überzeugen (13:00-14:00 Uhr)								<b>Networking</b> Dr. Branko Woischwill 13:00 - 19:00 Uhr Techniker Krankenkasse	13:00 - 14:00	
14:00 - 15:00	<b>Erfolgreiche Positionierung</b> für Frauen (14:00-15:00 Uhr)										14:00 - 15:00
15:00 - 16:00	<b>Wertschöpfung „Ich“: Persönliche Stärken kennen und richtig kom- munizieren (15:00-16:00 Uhr)</b>						15:00 - 16:00				
16:00 - 17:00	<b>Referentin für alle Webinare:</b> Melanie Vogel	<b>Mentalstrategien</b> Was ist Stress? Dr. Hendrik Wahler 16:00 - 19:00 Uhr Techniker Krankenkasse	<b>Bewerbungsberatung</b> Thomas Gers Beate Höltgen 16:00-19:00 Uhr			<b>Bewerbungsberatung</b> Thomas Gers Beate Höltgen 16.00 - 19.00 Uhr	16:00 - 17:00				
17:00 - 18:00	<b>Zugang per Mail an</b> seminare.careercenter@hs-mainz.de unter Angabe von Name & Mobilnummer						17:00 - 18:00				
18:00 - 19:00							18:00 - 19:00				
Datum Zeit	MI, 12. September RAUM: CAMPUS A 3.01	FR, 14. September RAUM: CAMPUS A 3.01	SA, 15. September RAUM: CAMPUS A 3.01	MO, 17. September RAUM: CAMPUS A 3.01	DI, 18. September RAUM: CAMPUS A 3.01	MI, 19. September RAUM: CAMPUS A 3.01	Datum Zeit				
09:00 - 10:00	<b>Der Karriere-Navigator</b> Susanne Senft 09:00 - 15:00 Uhr	<b>Bachelor - und was nun?</b> Michaela Schönheit 9:00 - 12:00 Uhr Campusbüro Agentur für Arbeit Mainz	<b>Mentalstrategien</b> Stress entsteht im Kopf Dr. Hendrik Wahler 09:00 - 16:00 Uhr Techniker Krankenkasse	<b>Mentalstrategien</b> Sich vor Stress schützen Dr. Hendrik Wahler 09:00 - 12:00 Uhr Techniker Krankenkasse	<b>Interkulturelles Kompetenztraining</b> Felix Zimmermann 09:00 - 15:00 Uhr Techniker Krankenkasse	<b>Mentalstrategien</b> Zeit- und Lernmanagement Dr. Hendrik Wahler 09:00 - 12:00 Uhr Techniker Krankenkasse	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				<b>Job Interview Training</b> Thomas Gers 13:00 - 19:00 Uhr				<b>Konfliktmanagement</b> Kerstin Jeuck 13:00 - 19:00 Uhr Techniker Krankenkasse		<b>Fotoshooting</b> Robin Städtler 13:00 - 19:00 Uhr individuell nach Termin	13:00 - 14:00
14:00 - 15:00											
15:00 - 16:00	<b>Optimierte Gestaltung von Bewerbungsunterlagen</b> Franziska Ruffair 15:00 - 18:00 Uhr						15:00 - 16:00				
16:00 - 17:00							16:00 - 17:00				
17:00 - 18:00					<b>Projekt Bleib!</b> Melina Magin 16:00 - 19:00 Uhr Campusbüro Agentur für Arbeit Mainz		17:00 - 18:00				
18:00 - 19:00						18:00 - 19:00					

Für alle Veranstaltungen gilt: Bitte melden Sie sich an per Mail mit Ihrer Mobilnummer unter:

[seminare.careercenter@hs-mainz.de](mailto:seminare.careercenter@hs-mainz.de)

# Women & Work Sommer Academy: Webinar-Angebot



Die Veranstalter der **women&work FEMALE RECRUITING** bieten eine kostenfreie „Sommer Academy“ an. Teilnehmen können immatrikulierte Studentinnen und Absolventinnen deutscher und ausländischer Hochschulen. Die Webinar-Sprache ist Deutsch. Immatrikulationsbescheinigung erforderlich.

**12:00 - 13:00 Uhr** Das Kompetenz-Rad - Vier Schlüsselkompetenzen der Zukunft  
Industrie 4.0 wird die Arbeitswelt radikal verändern. Kompetenzen, die heute noch gefragt sind, werden in Zukunft nicht mehr unbedingt gebraucht. An deren Stelle treten vier elementare Kernkompetenzen, die in diesem Webinar® vorgestellt werden.

**13:00 - 14:00 Uhr** Frauen führen anders: Mit werteorientierter Führung überzeugen  
Die Kunst der Führung liegt in der Fähigkeit und Bereitschaft von Führungskräften, den eigenen Mitarbeitern Wertschätzung und Leistungsanerkennung auszusprechen und sie zur Zielerreichung zu motivieren. Das Webinar® zeigt, wie das gelingen kann.

**14:00 - 15:00 Uhr** Erfolgreiche Positionierung für Frauen  
Frauen müssen sich in der Arbeitswelt noch immer stärker behaupten als Männer. Sie müssen ihre eigenen Erfolge und ihr Können sichtbar machen. Wie diese spezielle Form des „positionierten Selbstmarketings“ funktioniert, zeigt dieses Webinar®.

**15:00 - 16:00 Uhr** Wertschöpfung „Ich“: Persönliche Stärken kennen und richtig kommunizieren  
In der modernen Arbeitswelt, die sich vor allem durch Team-Prozesse und integratives Arbeiten auszeichnet, rückt die Persönlichkeit jedes Einzelnen immer mehr in den Fokus. In diesem Webinar® bekommen die Teilnehmerinnen einen Einblick.

Zusätzlicher Tipp:



Mehr unter: <https://www.female-recruiting.com/female-recruiting/erfinderinnenpreis/>



Melanie Vogel

<https://www.female-recruiting.com/>

**Termin:**

**01. September 2018, 12.00 – 16.00 Uhr**

Anmeldung unter:

[seminare.careercenter@hs-mainz.de](mailto:seminare.careercenter@hs-mainz.de)

mit Angabe der Mobilnummer

Ansprechpartner im Career Center:

Thomas Gers, 06131 628 7307

[thomas.gers@hs-mainz.de](mailto:thomas.gers@hs-mainz.de)

CAREER CENTER



# Assessment-Center-Training

Das Assessment Center (AC) gilt als **anspruchsvollstes Personalauswahlverfahren** für HochschulabsolventInnen. Die Anforderungen sind vielfältig und setzen eine **sehr gute Vorbereitung** voraus. Je mehr Sie über das Erwartungsprofil der einzelnen Aufgaben wissen und je mehr Strategien Sie für die Ausgestaltung Ihrer Rolle bei den zahlreichen Gruppenaufgaben anwenden können, umso **gelassener** und **erfolgreicher** werden Sie im Assessment Center sein.

Nutzen Sie daher die Gelegenheit, sich nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch auf ein Assessment Center vorzubereiten. Sie durchlaufen **an zwei Tagen ein komplettes Assessment Center**, erkennen, worauf Beobachter achten und erhalten ein **individuelles Feedback**.

Zu unseren Übungen gehören:

- Gruppendiskussionen
- Rollenspiele (z.B. Verkaufs- oder Mitarbeitergespräch)
- Selbstpräsentation
- Postkorbübung
- Interview

Bitte beachten Sie, dass zwar viele Arbeitgeber nicht mehr ein komplettes Assessment Center durchführen, aber gern Elemente daraus im Rahmen der Vorstellungsgespräche für ihre Personalauswahl nutzen. Auch darauf werden Sie mit unserem Seminar bestens vorbereitet.



Die Veranstaltung wird bereitgestellt von der Agentur für Arbeit Mainz



Jenja Alsfeld & Michaela Schönheit

Infos über den Hintergrund

[www.arbeitsagentur.de/mainz/akademiker-und-studierende](http://www.arbeitsagentur.de/mainz/akademiker-und-studierende)

**Termin:**

**06./07. September 2018**

**jeweils 10.00 – 16.00 Uhr**

**(Achtung: 2-tägige Veranstaltung)**

**Raum A 3.01**

Anmeldung unter:

[seminare.careercenter@hs-mainz.de](mailto:seminare.careercenter@hs-mainz.de)

Ansprechpartner im Career Center:

Thomas Gers, 06131 628 7307

[thomas.gers@hs-mainz.de](mailto:thomas.gers@hs-mainz.de)

CAREER CENTER

# Mentalstrategien: Modul 1 ‚Stress im Studium‘



Dr. Hendrik Wahler

Infos über seinen Hintergrund

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

**Termin:**

**06. September 2018, 16.00 – 19.00 Uhr**

**Raum A 3.01**

Anmeldung unter:

[seminare.careercenter@hs-mainz.de](mailto:seminare.careercenter@hs-mainz.de)

Ansprechpartner im Career Center:

Thomas Gers, 06131 628 7307

[thomas.gers@hs-mainz.de](mailto:thomas.gers@hs-mainz.de)

CAREER CENTER



Wer zu viel Stress hat, kann oft im entscheidenden Augenblick nicht seine besten Leistungen abrufen. 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 siebenteiligen 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 fünf in den Workshop-Tagen angeboten werden. Die restlichen zwei Termine folgen am 26.09. (11.30 – 14.30 Uhr) und am 04.10. (14.00 – 18.00 Uhr). Es wird darum gebeten an allen sieben Terminen teilzunehmen. 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.

Diese Veranstaltung wird bereitgestellt von der Techniker Krankenkasse.



# 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?
- Wie viele 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 in Bewerbungsberatungen auf. Es ist überflüssig zu erwähnen, dass ungeeignete Lösungen die Erfolgsaussichten 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 & Beate Höltgen

Infos über den Hintergrund unter  
[https://www.xing.com/profile/Thomas\\_Gers/](https://www.xing.com/profile/Thomas_Gers/)

**Termin:**

**07. September 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

The logo for the Career Center features the text "CAREER CENTER" in a bold, sans-serif font. Below the text is a horizontal line that ends in a solid blue circle. From this circle, several thin lines radiate outwards at various angles, creating a starburst or network-like effect.

# 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 Baltés

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

**Termin:**

**08. September 2018, 09.00 – 15.00 Uhr**

**Raum A 3.01**

Anmeldung unter:

[seminare.careercenter@hs-mainz.de](mailto:seminare.careercenter@hs-mainz.de)

Ansprechpartner im Career Center:

Thomas Gers, 06131 628 7307

[thomas.gers@hs-mainz.de](mailto: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 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.



Dr. Hendrik Wahler

Infos über seinen Hintergrund unter <http://www.mindyourlife.de/hendrikwahler/>

**Termin:**

**10. September 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



Die Veranstaltung wird bereitgestellt von der Techniker Krankenkasse

CAREER CENTER

# 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



Dr. Branko Woischwill

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

## Termin:

**10. September 2018, 13.00 – 19.00 Uhr**  
**Raum A 3.01**

Anmeldung unter:

[seminare.careercenter@hs-mainz.de](mailto:seminare.careercenter@hs-mainz.de)

Ansprechpartner im Career Center:

Thomas Gers, 06131 628 7307

[thomas.gers@hs-mainz.de](mailto:thomas.gers@hs-mainz.de)



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

CAREER CENTER



# Erfolgreich online bewerben

Ein kompetenter Umgang mit digitalen Medien ist unverzichtbar für den Bewerbungserfolg. 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 Personalern 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:

**11. September 2018, 9.00 – 15.00 Uhr**  
**Raum A 3.01**

Anmeldung unter:

[seminare.careercenter@hs-mainz.de](mailto:seminare.careercenter@hs-mainz.de)

Ansprechpartner im Career Center:

Thomas Gers, 06131 628 7307

[thomas.gers@hs-mainz.de](mailto:thomas.gers@hs-mainz.de)

CAREER CENTER

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

# 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 in Bewerbungsberatungen auf. Es ist überflüssig zu erwähnen, dass ungeeignete Lösungen die Erfolgsaussichten 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 & Beate Höltgen

Infos über den Hintergrund unter  
[https://www.xing.com/profile/Thomas\\_Gers/](https://www.xing.com/profile/Thomas_Gers/)

## Termin:

**11. September 2018, 16.00 – 19.00 Uhr**

**Raum A 3.01**

Anmeldung unter:

[seminare.careercenter@hs-mainz.de](mailto:seminare.careercenter@hs-mainz.de)

Ansprechpartner im Career Center:

Thomas Gers, 06131 628 7307

[thomas.gers@hs-mainz.de](mailto:thomas.gers@hs-mainz.de)

CAREER CENTER

The logo for the Career Center features the text "CAREER CENTER" in a bold, sans-serif font. To the right of the text is a blue circular dot from which several thin, grey lines radiate outwards, creating a starburst or network-like effect.

**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

**Termin:**

**12. September 2018, 9.00 – 15.00 Uhr  
Raum A 3.01**

Anmeldung unter:

[seminare.careercenter@hs-mainz.de](mailto:seminare.careercenter@hs-mainz.de)

Ansprechpartner im Career Center:

Thomas Gers, 06131 628 7307

[thomas.gers@hs-mainz.de](mailto: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:

**12. September 2018, 15.00 – 18.00 Uhr  
Raum A 3.01**

Anmeldung unter:

[seminare.careercenter@hs-mainz.de](mailto:seminare.careercenter@hs-mainz.de)

Ansprechpartner im Career Center:

Thomas Gers, 06131 628 7307

[thomas.gers@hs-mainz.de](mailto:thomas.gers@hs-mainz.de)

CAREER CENTER



# Bachelor – und was nun?

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

Von Masterstudium über Auslandsaufenthalt bis hin zu freiwilligem sozialen Engagement und natürlich dem beruflichen Direkteinstieg bieten sich Ihnen nach dem Bachelor vielfältige Möglichkeiten, Ihr berufliches Profil zu erweitern, zu schärfen und zu vertiefen.

Welcher Weg für Sie am sinnvollsten ist, hängt von vielen Faktoren ab, angefangen bei Ihren persönlichen Zielen bis hin zu den Erwartungen der Arbeitgeber in Ihrem jeweiligen Berufsfeld.

Wir sprechen über Vor- und Nachteile sowie Zugangsmöglichkeiten und Beschränkungen.

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

Sie erhalten zudem Antworten auf alle Fragen nach Arbeitslos- und Arbeitssuchendmeldung und an wen Sie sich bei finanziellen Engpässen wenden können.

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



Michaela Schönheit

Infos über ihren Hintergrund

[www.arbeitsagentur.de/mainz/akademiker-und-studierende](http://www.arbeitsagentur.de/mainz/akademiker-und-studierende)

**Termin:**

**14. September 2018, 09.00 – 12.00 Uhr**

**Raum A 3.01**

Anmeldung unter:

[seminare.careercenter@hs-mainz.de](mailto:seminare.careercenter@hs-mainz.de)

Ansprechpartner im Career Center:

Thomas Gers, 06131 628 7307

[thomas.gers@hs-mainz.de](mailto:thomas.gers@hs-mainz.de)



Die Veranstaltung wird bereitgestellt von der Agentur für Arbeit Mainz

CAREER CENTER



# Job Interview Training

Wer die Einladung zum Vorstellungsgespräch erhält, hat es fast geschafft. Gleichwohl löst dieses Instrument der Personalauswahl bei Bewerbern häufig erhebliche Unsicherheit aus. Assoziationen mit einer mündlichen Prüfung, gar mit einem Verhör, kommen auf. Die Folge ist ein schüchterner, zurückhaltender Auftritt der Bewerber, der zumeist eine Absage nach sich zieht.

Das muss nicht sein!

Der Workshop behandelt im Rahmen von Gesprächssimulationen die Standardthemen in einem Job Interview. Dazu gehören z.B.:

„Stellen Sie sich bitte einmal vor!“

„Was stellen Sie sich unter der Tätigkeit bei uns vor?“

„Warum haben Sie sich bei uns beworben?“

„Welche Stärken/Schwächen haben Sie?“

„Was möchten Sie in fünf Jahren erreicht haben?“

„Warum sollten wir Sie einstellen?“

etc.

Im Workshop werden gezielt Feedbacks eingesetzt, so dass die Teilnehmer erkennen, was sie schon beherrschen. Etwaige Schwächen werden anhand alternativen Verhaltens gemildert.



Thomas Gers

Infos über seinen Hintergrund unter [https://www.xing.com/profile/Thomas\\_Gers/](https://www.xing.com/profile/Thomas_Gers/)

## Termin:

**14. September 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

The logo for Career Center features the text "CAREER CENTER" in a bold, sans-serif font. To the right of the text is a blue circular dot from which several thin black lines radiate outwards, creating a starburst or network-like effect.



# Mentalstrategien: Modul 3 ‚Stress entsteht im Kopf‘

Individuell empfundener Stress hängt nicht nur von äußeren Faktoren ab. Vielmehr beeinflusst 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

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

**Termin:**

**15. September 2018, 9.00 – 16.00 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

A decorative graphic in the bottom right corner of the page. It features a solid blue circle at the center, from which several thin black lines radiate outwards in various directions, creating a starburst or network-like effect.

# Mentalstrategien: Modul 4 ‚Sich vor Stress schützen‘

In der vierten Seminareinheit stehen Kommunikationsstrategien sowie Werte und Ziele im Fokus. Eine genaue Vorstellung der eigenen Werte und Ziele beeinflusst die Fähigkeit, sich mit den Anforderungen der Umwelt bewusst auseinanderzusetzen. Grenzen ziehen und „Nein“ sagen, aber auch die Fähigkeit, im sozialen Umfeld Unterstützung anzunehmen, sind wichtige Verhaltensweisen, um sich vor Stress und Überforderung zu schützen.

Auch bereits eingetretener Stress kann oft noch kontrolliert werden. Es gibt Techniken der kurzfristigen Erleichterung, sowie langfristige problemorientierte Strategien.

Das Bewusstmachen der eigenen Werte, Ziele und Bedürfnisse hat einen großen Einfluss auf die Fähigkeit, sich im Leben zu positionieren und angemessen mit seinen Mitmenschen zu kommunizieren – und dabei auch einmal „Nein“ zu sagen.



Dr. Hendrik Wahler

Infos über seinen Hintergrund

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

**Termin:**

**17. September 2018, 9.00 – 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



Diese Veranstaltung wird bereitgestellt von der Techniker Krankenkasse.

CAREER CENTER

The 'CAREER CENTER' logo is positioned in the bottom right area. It features the text 'CAREER CENTER' in a bold, sans-serif font. Below the text is a blue circular dot from which several thin black lines radiate outwards, creating a starburst or network-like effect.

# Konfliktmanagement

Berufseinsteiger aller Branchen stehen immer vor einer besonderen Herausforderung: Sie müssen sich in bestehende Teams einordnen und ungewohnten Strukturen anpassen. Das ist nicht immer leicht. Gerade in der Anfangszeit kann es zu Missverständnissen und Unstimmigkeiten kommen, die die Atmosphäre vergiften und das Befinden der Beteiligten beeinträchtigen. Dieses Training vermittelt Berufseinsteigern Strategien und Techniken, die helfen, auch die Eigenanteile besser zu verstehen, Konflikte rechtzeitig zu erkennen und zu entschärfen.

## Inhalte:

- Ursachenanalyse typischer Problemsituationen
- Entstehung von Konflikten
- Konfliktförderndes und -hemmendes Verhalten
- Analyse des persönlichen Konfliktverhaltens
- Dynamik und Eskalation von Konflikten
- Umgang mit Emotionen und Aggressionen
- Aktive Konfliktvorbeugung, Deeskalation
- Gezielte Gesprächstechniken einsetzen
- Win-win-Situationen herstellen

## Methoden:

- Theoretischer Input zu Konflikten
- Einzel- und Gruppenübungen
- Bearbeitung exemplarischer Problemfälle
- Erfahrungsaustausch und Diskussion



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:

**17. Februar 2018, 13.00 – 19.00 Uhr**  
**Raum A 3.01**

Anmeldung unter:

[seminare.careercenter@hs-mainz.de](mailto:seminare.careercenter@hs-mainz.de)

Ansprechpartner im Career Center:

Thomas Gers, 06131 628 7307

[thomas.gers@hs-mainz.de](mailto:thomas.gers@hs-mainz.de)

CAREER CENTER

# Interkulturelles Kompetenztraining

Die Begegnung mit Menschen aus anderen Kulturen gehört heute oft zur Tagesordnung. Und doch löst dies häufig Unsicherheit und Ablehnung aus. Um sowohl in der Ausbildung als auch zukünftig in der Arbeitswelt erfolgreich mit Menschen aus anderen Ländern zusammenzuarbeiten, lernen Sie mit den kulturellen Unterschieden sensibel umzugehen und Vorurteile zu reflektieren. Im Training setzen Sie sich mit den eigenen Werten auseinander. Sie lernen, eigene Vorurteile und deren negative Auswirkungen zu erkennen, und diskutieren typische Beispiele kultureller Unterschiede.

## Inhalte:

- Definition von Kultur
- Grundlagen der interkulturellen Kommunikation
- Grundverständnis der eigenen und fremder Kulturen
- Wie interkulturelle Missverständnisse entstehen
- Typische Fehler und Stolperfallen bei internationalen Kontakten
- Welche kulturellen Eigenschaften verursachen häufig Missverständnisse?
- Wichtige Techniken des interkulturellen Umgangs
- Dos and Don'ts in der Ausbildung

## Methoden:

- Theoretischer Input: interkulturelle Kommunikation
- Fallbeispiele zu kulturellen Unterschieden
- Zahlreiche Übungen und Rollenspiele
- Erfahrungsaustausch/Diskussion

Felix Zimmermann

Infos über seinen Hintergrund

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

## Termin:

**18. September 2018, 09.00 – 15.00 Uhr**

**Raum A 3.01**

Anmeldung unter:

[seminare.careercenter@hs-mainz.de](mailto:seminare.careercenter@hs-mainz.de)

Ansprechpartner im Career Center:

Thomas Gers, 06131 628 7307

[thomas.gers@hs-mainz.de](mailto:thomas.gers@hs-mainz.de)



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

CAREER CENTER

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

# Projekt Bleib! Beratung für ausländische Studierende

Wir möchten, dass Sie bleiben!

Der deutsche Arbeitsmarkt bietet 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, deren Wichtigkeit nicht unterschätzt werden darf.

Wir unterstützen Sie bei allen Fragen zur Arbeitssuche in und nach dem Studium mit Beratung und Workshops, unter anderem zu folgenden Themen:

- Hilfe bei der Suche nach **Praktikum** und **Studentenjob**
- Ihr erfolgreicher **Berufseinstieg** in Deutschland
- **Karriereberatung** und Zielanalyse
- Hilfe bei den **Bewerbungsunterlagen**
- Individuelle Vorbereitung auf das **Vorstellungsgespräch**
- Consultancy in **German and English!**

In unserem Workshop sprechen wir darüber, was Sie bei der Arbeitsaufnahme in und nach dem Studium wissen müssen und welche rechtlichen Regelungen für Sie gelten:

**Wie finde ich einen Job? Wie viele Stunden darf ich arbeiten? Wieviel darf ich verdienen?**

**Welche Regelungen gibt es für die Arbeitssuche nach Beendigung des Studiums? ...**

Die Veranstaltung wird bereitgestellt von der Agentur für Arbeit Mainz



Melina Magin

Infos über den Hintergrund

[www.arbeitsagentur.de/mainz/akademiker-und-studierende](http://www.arbeitsagentur.de/mainz/akademiker-und-studierende)

**Termin:**

**18. September 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 5 ‚Zeit- und Lernmanagement‘



Dr. Hendrik Wahler

Infos über seinen Hintergrund

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

**Termin:**

**19. September 2018, 9.00 – 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



Die Veranstaltung wird bereitgestellt von der Techniker Krankenkasse



# 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:**

**19. September 2018, ab 13.00 Uhr**

**Raum A 3.01**

Anmeldung unter:

[seminare.careercenter@hs-mainz.de](mailto:seminare.careercenter@hs-mainz.de)

Ansprechpartner im Career Center:

Thomas Gers, 06131 628 7307

[thomas.gers@hs-mainz.de](mailto:thomas.gers@hs-mainz.de)

CAREER CENTER



# Auf Wiedersehen

in den Veranstaltungen unseres Semesterprogramms. Überblick und präzisere Informationen erhalten Sie in Kürze.

Viele ‚alte Bekannte‘ werden Sie wiederfinden, z.B. das AC-Training mit Dr. Court. Der Workshop ‚Kommunikation‘ mit Frau Dr. Dagmar von Trützschler ist im vergangenen Semester gut angelaufen und wird im Winter erneut aufgelegt. Als Neuerung vorgesehen sind Präsentationstrainings. Aber alles befindet sich noch im Fluss. Wir werden Sie informieren, sobald das Programm fertig ist

So viel für jetzt

Vielen Dank + Viele Grüße + Bis dahin



Thomas Gers, Career Center



CAREER CENTER