



Potsdam

# KURSPROGRAMM für Medizinstudierende

Wintersemester 2023/24



[health-and-medical-university.de](http://health-and-medical-university.de)



Liebe Medizinstudierende,

das Career Center möchte Sie herzlich zum Wintersemester 2023/24 an unserer Hochschule willkommen heißen.

Unser Kursprogramm stellt Ihnen jedes Semester ein großes Angebot an außercurricularen Veranstaltungen bereit, welches Sie bei Ihrer persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung gezielt unterstützt.

Wir denken Karriere, Beruf und Berufung ganzheitlich. Dies spiegelt sich auch in den vier Programmbereichen unseres Kursprogramms wider.

- I Methodenkompetenzen für Medizinstudierende
- II Self and Mindfulness im Medizinstudium
- III Sprachen für Medizinstudierende
- IV Coaching und Beratung im Medizinstudium

Der Programmbereich I Methodenkompetenzen bietet Ihnen ein Angebot zur Verbesserung und Erweiterung Ihres Methodenrepertoires für Ihr Studium und die Vorbereitung auf Prüfungen.

Auch ein gesunder Umgang mit den eigenen Ressourcen kann Teil Ihrer persönlichen Weiterentwicklung sein. Im Bereich Self und Mindfulness steht Ihnen ein Angebot zu Fokus und Konzentration im Studium zur Verfügung.

Zusätzlich beinhaltet das Kursprogramm des Career Centers Sprachkurse.

Im Programmbereich IV finden Sie unsere Coaching- und Beratungsangebote, mit denen wir Sie gerne während Ihres Medizinstudiums individuell unterstützen.

Durch unser Angebot unterstützen wir Sie in Ihrer persönlichen Entwicklung, darin Ihr Studienziel erfolgreich zu erreichen und ins Berufsleben zu starten.

Bei Fragen und Anregungen sprechen Sie uns gerne jederzeit an oder schreiben Sie uns direkt via [careercenter-potsdam@health-and-medical-university.de](mailto:careercenter-potsdam@health-and-medical-university.de).

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen und wünschen Ihnen ein spannendes und lehrreiches Semester an der HMU Health and Medical University Potsdam.



**Britt Bolduan und Philine Iken**  
**Career Center**

[careercenter-potsdam@health-and-medical-university.de](mailto:careercenter-potsdam@health-and-medical-university.de)  
Tel.: +49 30 - 7668375-160 / +49 40 - 3612264 9234  
Mobil: +49 170 - 7185751

## FAQ – Anmeldung und Abmeldung für Workshops und Vorträge vom Career Center

### Wie bekomme ich einen Platz im Workshop?

Die Vergabe der Plätze erfolgt nach dem Prinzip: »First come, first served«. Teilnehmende können ihre Plätze in den Kursen und Workshops nicht untereinander tauschen. Die Platzvergabe ist allein Angelegenheit des Career Centers.

### Wie kann ich mich für einen Kurs anmelden?

1. Sie melden sich online über TrainNex (auf der Startseite im Bereich »Anmeldungen«) für den gewünschten Workshop oder die gewünschten Workshops an. Die Anmeldungen sind vom 25.09.2023 bis 22.10.2023 für Sie geöffnet.
  2. Ab dem 23.10.2023 erhalten Sie eine Bestätigungsmail mit einer Zahlungsaufforderung für kostenpflichtige Workshops. Für kostenlose Workshops erhalten Sie ebenfalls eine Bestätigungsmail.
  3. Sie bezahlen die Kursgebühr fristgerecht und erhalten weitere Informationen zu Ihren gebuchten Workshops.
- Bitte beachten Sie, dass die Kosten auch bei Nichtteilnahme ohne fristgemäße Abmeldung anfallen. Der Platz ist nach der Anmeldung verbindlich für Sie reserviert.

### Wie kann ich mich von einem Workshop abmelden?

Von einem gebuchten Workshop können Sie sich ausschließlich per E-Mail via [careercenter-potsdam@health-and-medical-university.de](mailto:careercenter-potsdam@health-and-medical-university.de) abmelden.

Unabhängig vom Grund der Absage haben Sie Anspruch auf Rückerstattung der Teilnahmegebühr von

- 100 %, wenn Sie früher als 4 Wochen vor Start des Workshops absagen
- 50 %, wenn Sie zwischen 2 und 4 Wochen vor Start des Workshops absagen
- 30 %, wenn Sie zwischen 1 und 2 Wochen vor Start des Workshops absagen

→ Bei noch kurzfristigerer Absage wird die volle Workshopgebühr fällig. Bei mehrteiligen Workshops ist die Absage einzelner Kursteile nicht möglich. Bei Nichtteilnahme an einzelnen Kursen wird die gesamte Kursgebühr fällig.

Absagen bedürfen in jedem Fall der Schriftform an das Career Center. Workshops oder Kursteile, die durch Krankheit oder aus anderen Gründen nicht wahrgenommen werden können, werden nicht rückvergütet.

Bei terminlichen Verschiebungen eines Workshops bleibt die Anmeldung verbindlich, sofern keine schriftliche Abmeldung erfolgt.

### **Gibt es eine Warteliste?**

Sollte(n) der/die gewünschte(n) Workshop(s) / Vorträge bereits ausgebucht sein, haben Sie die Möglichkeit sich auf die Warteliste setzen zu lassen. Die Eintragung in die Warteliste ist für Sie unverbindlich.

Bitte schreiben Sie hierfür eine Mail an [careercenter-potsdam@health-and-medical-university.de](mailto:careercenter-potsdam@health-and-medical-university.de) mit dem Betreff » Warteliste« und Nennung des Workshoptitels, für den Sie vorgemerkt werden möchten. Sollte ein Platz frei werden, werden Sie von uns kontaktiert.

### **Bekomme ich eine Teilnahmebescheinigung?**

Für einige Workshops werden Teilnahmebescheinigungen erstellt. Bitte beachten Sie, dass Sie bei mehrteiligen Workshops mindestens 70% der Termine besucht haben müssen, um eine Teilnahmebescheinigung zu erhalten. Die Teilnahmebescheinigungen erhalten Sie jeweils zum Ende des Semesters.

### **Teilnahme- und Geschäftsbedingungen**

Die HMU Health and Medical University haftet nicht für die inhaltliche Richtigkeit und Anwendbarkeit der von den Referierenden vermittelten Lehrinhalte.

Sollten Career Center Kurse durch Krankheit der Kursleitung, durch Unterbelegung oder durch andere, nicht von der HMU Health and Medical University zu vertretenden Gründen kurzfristig abgesagt werden müssen, entsteht bei den angemeldeten Studierenden nur ein Anspruch auf Rückerstattung bereits gezahlter Kursgebühren.

Weitergehende Schadensersatzansprüche sind auch dann ausgeschlossen, wenn den angemeldeten Personen bereits weitere Kosten, z. B. Buchung einer Unterkunft, Anreise o. ä. entstanden sind.



## Programmbereiche der HMU Health and Medical University Potsdam

### Programmbereich I – Methodenkompetenzen für Medizinstudierende

I 1 Lernstrategien und Zeitmanagement – Fit durch´s Medizinstudium [ONLINE].....	09
I 2 Wissen in Prüfungen erfolgreich abrufen [Präsenz und Online   NEU].....	10

### Programmbereich II – Self and Mindfulness im Medizinstudium

II 1 Fokus, Konzentration und Priorisierung im Medizinstudium [ONLINE   NEU].....	13
---	----

### Programmbereich III – Sprachen für Medizinstudierende

III 1 Gebärdensprache für Medizinstudierende (A1.1) [ONLINE   NEU].....	15
III 2 Medical English [ONLINE].....	16

### Programmbereich IV – Coaching und Beratung im Medizinstudium

IV 1 Stresscoaching [ONLINE   NEU].....	18
IV 2 Beratung im Medizinstudium [ONLINE   NEU].....	18

**JETZT ONLINE ANMELDEN:**  
Anmeldeschluss für alle Kurse  
ist der 22.10.2023

# Programmbereich I

Methodenkompetenzen für Medizinstudierende



# Programmbereich I – Methodenkompetenzen für Medizinstudierende

## I 1 Lernstrategien und Zeitmanagement – Fit durch´s Medizinstudium [ONLINE]

Frisch von der Schule und jetzt Lebenstraum: Medizinstudium. Eine Menge neuer Stoff und Probleme die Übersicht zu behalten? Du suchst nach Tipps und Tricks den eigenen Lernprozess zu organisieren? Du möchtest nicht nur auswendig lernen, sondern ein echtes Verständnis über den Körper und seine Krankheiten erlangen? Das sind Kernkompetenzen, welche Studierenden der Medizin sich vor allem in der Vorklinik erarbeiten müssen.

Ziel des Workshops ist es den Lernprozess im (Selbst-)Studium zu reflektieren. Welche Lerntechniken nutzen die Teilnehmenden bereits? Was bringt es mir, möglichst viele IMPP-Fragen zu kreuzen? Und ist es sinnvoll kurz vor der Klausur zu lernen? Was bedeutet Spaced learning und warum ist es sinnvoll die Lernthemen möglichst oft zu wechseln? Wie funktioniert gutes Zeitmanagement und welche Möglichkeiten habe ich gegen Stress und Prüfungsangst?

Der Workshop ebnet den Teilnehmenden den Weg durch kurze theoretische Impulse, Selbstreflektion und interaktiven Austausch untereinander, die eigenen Lernkompetenzen zu verstehen und zu optimieren.

### Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

- Ziel des Workshops ist es, Studierenden praktische Ansätze und Techniken vorzustellen, um effektiver zu lernen und ihr Wissen nachhaltig zu festigen.

## Gemeinsam in der Gruppe und mit dem Dozenten werden in diesem Workshop folgende Inhalte erarbeitet:

- Grundlagen des Lernens und Lerntechniken
- Analyse der eigenen Lernkompetenzen und Lernumgebung
- Wie umgehen mit Motivationsblockaden?
- Selbst- und Zeitmanagement im Studium (und Ausgleich)
- Umgang mit Stress und Prüfungsängsten
- Reflektion und Optimierung der Selbstorganisation = Selbstwirksamkeit
- Welche Rolle spielt der Lehrer vs. Lern-Begleiter (aka your professor)?

**Termine:** Di, 07.11. und Mi., 08.11.2023. / jeweils von 17:30 bis 20:00 Uhr (Es müssen beide Termine besucht werden.)

**Teilnahmegebühr:** 75 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online

**Kursleitung: Prof. Max Happel** ist seit vielen Jahren Lern- und Gedächtnisforscher. Er forscht zu diesen Themen mit seinem Team am Leibniz-Institut für Neurobiologie in Magdeburg ist und Professor für Physiologie an der MSB Medical School Berlin. Seine Erkenntnisse aus den Bereichen der Hirnforschung und Psychologie transferiert er seit vielen Jahren auch als Berater und Trainer in Schulen, Bildungseinrichtungen und Kultusministerien. Sein Kernthema ist es, dabei zu helfen die eigenen Stärken zu erfahren und individuelle Entwicklungsprozesse anzuregen.



## I 2 Wissen in Prüfungen erfolgreich abrufen

[PÄSENZ und ONLINE I NEU]

Wie kann ich bei schriftlichen und mündlichen Prüfungen mein Wissen selbstsicher und erfolgreich abrufen?

Praktische, schriftliche und mündliche Prüfungen stellen naturgemäß große Anforderungen an Studierende. Aus den verschiedensten Gründen ist es für Studierende oft schwer, ihr Wissen und Können entsprechend einzusetzen – und sie bleiben weit hinter ihren Möglichkeiten zurück. Das kann sich dann negativ auf das Prüfungsergebnis auswirken.

Als Studierende sind wir eben immer nur so gut und erfolgreich, wie wir unser Können, unser Wissen und die abgefragten Inhalte „abliefern“, wenn es darauf ankommt.

### Praxisübungen:

Der Workshop hat einen sehr hohen Praxisanteil, damit Sie schnell das erlernte Wissen umsetzen können. Die Prüfungssituationen werden simuliert und aktiv trainiert.

### Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

→ Erarbeitung eines erfolgreichen Umgangs mit der eigenen Prüfungssangst.

### Inhalt:

In diesem Workshop werden schriftliche und mündliche Prüfungssituation (M1 Prüfung - 1. Abschnitt der ärztlichen Prüfung) besprochen.

Dabei geht es vor allem darum, die Faktoren, die für die eigenen Bestleistungen verantwortlich sind, zu verstehen, diese auch zu üben und schließlich individuell, kontrolliert und authentisch einzusetzen.

Ein professioneller Auftrittsscoach mit jahrzehntelanger Erfahrung in Prüfungsperformance und ein langjähriger Physikumsprüfer bearbeiten mit Ihnen die wichtigsten Punkte auf dem Weg zu einer erfolgreichen Prüfung.

- Definition Erhebung und praktische Anwendung schauspielerischer Fähigkeiten
- Grundprinzipien der Inszenierung von Prüfungen
- Erstellen eines individuellen Regieplans
- Sieben Fallen, die in Prüfungen lauern – und wie sie vermieden werden
- Basic Principles für die Performance

**Termine:** Der Workshop besteht aus folgenden Teilen:

**Workshop in Präsenz:** Mo., 27.11.2023 von 14:00 bis 18:00 Uhr, sowie Di., 28.11.2023 von 8:30 bis 16:30 Uhr

**Workshop online:** Nachfolgend wöchentliche Abendtermine von 18:00 bis 19:00 Uhr (Es müssen alle Termine besucht werden.)

Vor der Prüfung wird es in Absprache mit den Dozenten einen Follow-Up Termin geben.

**Teilnahmegebühr:** 120 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** in Teilen in den Räumen der HMU und Online

**Kursleitung: Leonhard Kubizek** ist professioneller Prüfungscoach und Autor von „Wie man Prüfungen besteht, ohne sich anzustrengen“, 1997 Verlag Ariston.



# Programmbereich II

Self and Mindfulness im Medizinstudium



## Programmbereich II – Self and Mindfulness im Medizinstudium

### II 1 Fokus, Konzentration und Priorisierung im Medizinstudium [ONLINE | NEU]

In fünf Schritten zu mehr Gelassenheit und Klarheit bei enormem Druck.

Sie haben extrem viel zu lernen, und wissen nicht wie Sie das alles schaffen sollen? Sie haben sich vorgenommen, den gesamten Tag konzentriert zu arbeiten und wurden ständig abgelenkt? Vielleicht stresst Sie das und macht Sie nervös. Eine Lösung hierfür ist, fokussiert zu arbeiten.

Fokussiert und konzentriert zu arbeiten, hat einige Vorteile. Viele fühlen sich besser, ausgeglichener und zufriedener. Deshalb haben Wissenschaftler:innen weltweit Aufmerksamkeitstrainings erforscht und positive Effekte auf unser Gehirn und Gemüt identifiziert.

In diesem Seminar lernen Sie praktische Tipps und theoretische Hintergründe, um fokussierter zu sein und besser durch Ihr Medizinstudium zu kommen.

#### Was nehmen Sie aus dem Workshop mit:

- Sie erlernen praktische Tipps und Tricks, um konzentrierter und ausgeglichener zu sein. Fokussierter zu sein, wird Ihnen helfen, mehr Freiheit und Kontrolle über Ihr eigenes Leben zurückzugewinnen.

#### In diesem Seminar erarbeiten Sie gemeinsam folgende Inhalte:

- Wie können Sie sich besser fokussieren und konzentrieren?
- Wie können Sie Ihre Prioritäten setzen?
- Was ist der Flow Zustand und wie begünstigen Sie diesen?
- Was gibt Ihnen Energie, um sich besser zu konzentrieren?

**Termine:** Mo., 13.11. und Di., 14.11.2023 / jeweils von 17:00 bis 19:00 Uhr (Es müssen beide Termine besucht werden.)

**Teilnahmegebühr:** 35 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online

**Kursleitung: Dr. Fabrice Mielke** hat über Achtsamkeit in Unternehmen promoviert. Sein Forschungsschwerpunkt liegt in der Personal- und Organisationsentwicklung. Er erforscht Achtsamkeit und das Managen des Unerwarteten. Fokus spielt hierfür eine entscheidende Rolle. Vor seiner wissenschaftlichen und unternehmerischen Laufbahn hat er in globalen Firmen wie der Shell Deutschland Oil, Siemens Wind Power, Bacardi und Kerry Properties in China gearbeitet. Jetzt unterstützt er Unternehmen wie die Allianz Trade, die Techniker oder auch Noerr bei der Entwicklung ihrer Resilienz.



# Programmbereich III

## Sprachen für Medizinstudierende



## Programmbereich III – Sprachen für Medizinstudierende

### III 1 Gebärdensprache für Medizinstudierende (A1.1)

[ONLINE | NEU]

Dieser Kurs richtet sich an Studierende, die für ihre spätere berufliche Tätigkeit leichter mit tauben und schwerhörigen Patienten kommunizieren lernen möchten. In diesem Kurs lernen Sie allgemeine Grundlagen der deutschen Gebärdensprache kennen. Der darauf aufbauende zweite Kursteil im nächsten Semester widmet sich Situationen aus der medizinischen Praxis.

#### Was Sie aus dem Kurs mitnehmen:

→ Sie bekommen in diesem Workshop einen ersten Einblick in die Kommunikation mit Hilfe der deutschen Gebärdensprache und lernen dabei grundlegende Aspekte der Gebärdensprachkultur kennen. Sie erfahren, welche besondere Rolle der Mimik in der Gebärdensprache zukommt und üben einfache gebärdete Sätze zu verstehen und sich selber in Gebärdensprache zu äußern.

#### Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Sich begrüßen und verabschieden
- Fragen, wie es jemandem geht
- Sich vorstellen
- Buchstabieren mit dem Fingeralphabet
- Umgang mit den Zahlen bis 199
- Einführendes Vokabular aus den Bereichen Hobbys, Wohnen, öffentliche Verkehrsmittel, Hochschule etc.

**Termine:** Mi., 08.11.2023, 15.11.2023, 22.11.2023, 29.11.2023, 06.12.2023, 13.12.2023, 10.01.2024, 17.01.2024, 24.01.2024,

31.01.2024. / jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr

(Es müssen alle Termine besucht werden.)

Für das Üben zwischen den Terminen erhalten Sie von der Kursleitung Materialien und Aufgaben.

**Teilnahmegebühr:** 120 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online

**Kursleitung:** **Julia Cramer**, Diplom-Gebärdensprachdolmetscherin mit medizinischem Schwerpunkt und Dozentin an verschiedenen Hochschulen sowie beim Seminaranbieter Semido.



### III 2 Medical English [ONLINE]

Dieser Englisch-Kurs richtet sich an Medizinstudierende, vornehmlich der klinischen Semester, die ihre Englischkenntnisse in Bezug auf die künftige Studien- und Berufstätigkeit vertiefen möchten. Wir werden zum einen englische Fachtexte, wie sie uns in Lehrbüchern, Fachzeitschriften oder auch Arztbriefen begegnen, betrachten. Zum anderen werden wir uns mit mündlichen Texten auseinandersetzen, wie sie typischerweise in Famulaturen oder einem PJ-Tertial in einem Patientengespräch oder etwa einer Falldiskussion auftauchen können.

#### Was Sie aus dem Workshop mitnehmen:

→ Ziel des Kurses ist, die schriftliche und mündliche Kommunikation mit Patient:innen und medizinischem Fachpersonal auf Englisch zu erlernen und zu verbessern.

#### Im Einzelnen vorgesehen sind folgende Übungen:

- Unterschiede zwischen britischem und US-amerikanischem Englisch
- Schriftliche Fachtext (Lehrbuch und/oder Leitlinie)
- Englischer Arztbrief
- Kommunikation mit englischsprachigen Patient:innen
- Gespräch unter Ärzt:innen auf Englisch

**Termine:** Sa. 02.03. und So., 03.03.2024 / jeweils 10:00 bis 15:00 Uhr (Es müssen beide Termine besucht werden.)

**Teilnahmegebühr:** 75 €

**Anmeldung:** TraiNex

**Ort:** Online

**Kursleitung:** Silvia Breul. Dozentin für Medizinische Terminologie an der HMU Potsdam, MSB und MSH. Diplom-Übersetzerin Englisch (Universität Heidelberg).





## Programmbereich IV – Coaching und Beratung im Medizinstudium

### IV 1 Stresscoaching [ONLINE | NEU]

Wir können oft die volle Agenda nicht ändern. Wir können aber den Umgang mit dem Stress erlernen. Wir werden dann zufriedener und gelassener.

Im Vergleich: Erinnern Sie sich, wie Sie Schwimmen gelernt haben? Am Anfang war das Ziel unerreichbar, dennoch haben wir es gelernt. Bei Stress ist es das gleiche Prinzip. Klingt einfach, manchmal schafft man es aber nicht alleine. Hier kann ein Coaching zum Thema Stress helfen.

Bitte vereinbaren Sie hierzu einen individuellen Termin oder melden Sie sich gerne über TraiNex unter „Stresscoaching“ an. Es handelt sich um Einzelberatungstermine. **Die Beratung ist kostenlos.**



### IV 2 Beratung im Medizinstudium [ONLINE | NEU]

Sie fühlen sich von Ihrem Studium gefordert und benötigen eine Beratung zu folgenden Themen:

- Fokus
- Zeitmanagement
- Lernmanagement
- Stress
- Wo will ich eigentlich hin?

#### **Melden Sie sich gerne für eine Beratung bei uns an.**

Bitte vereinbaren Sie hierzu einen individuellen Termin via E-Mail an [careercenter-potsdam@health-and-medical-university.de](mailto:careercenter-potsdam@health-and-medical-university.de) oder melden Sie sich gerne über TraiNex unter „Beratung im Medizinstudium“ an. Es handelt sich um Einzelberatungstermine. Die Beratung ist kostenlos.

#### **Britt Bolduan Career Center**

Mail: [careercenter-potsdam@health-and-medical-university.de](mailto:careercenter-potsdam@health-and-medical-university.de)  
Telefon: +49 (0)30 766 837 5-160

**Ihre Ansprechpartnerinnen**  
bei Fragen rund um das Programm für Medizinstudierende:



**Britt Bolduan und Philine Iken**  
**Career Center**

**HMU Health and Medical University Potsdam**

Villa Carlshagen  
Olympischer Weg 1  
14471 Potsdam

[careercenter-potsdam@health-and-medical-university.de](mailto:careercenter-potsdam@health-and-medical-university.de)

Tel. +49 30 - 7668375-160 / +49 40 - 3612264 9234

Mobil +49 170 - 7185751



**HMU Health and Medical University**

Olympischer Weg 1  
14471 Potsdam

[www.health-and-medical-university.de](http://www.health-and-medical-university.de)  
[careercenter-potsdam@health-and-medical-university.de](mailto:careercenter-potsdam@health-and-medical-university.de)