



Hochschule Niederrhein
University of Applied Sciences

Blockseminare am FB07 im SoSe 2026

**Workshops offered in the department 07
in Summerterm 2026**

Version 1.0 | Stand: 19.02.26

Inhaltsverzeichnis – Table of content

Allgemeines – General Information	3
Übersicht Angebot – Offered Workshops	4
MS-14: FEMNET – Einkaufspraxis großer Unternehmen und ihre Auswirkungen.....	5
MS-31: Grundlagen der Programmierung.....	6
MS-42: Design Thinking – Hands on (D)	7
MS-54: Dem Traum-Job ein Schritt näher	8
MS55: Excel – von 0 auf 100.....	9
MS56: Excel – From Zero to 100 (E)	10
MS57: Versuchsplanung – Durchführung - Auswertung	11
MS59: Studienarbeit – Hausarbeit – wie gehe ich ran	12
MS64: LEGO SERIOUS PLAY (E)	13
MS65: LEGO SERIOUS PLAY (D)	14
MS67: Psychologie der Selbstführung.....	15
MS72: Appentwicklung fürs Smartphone.....	16
MS74: FEMNET – Women`s rights in the textile- and garment industry (E).....	17
MS79: Service Learning: Smart textiles (D)	18
MS82: Wissenschaftliches Schreiben.....	19
MS83: 1x1 des Präsentierens.....	20
MS84: Smart Studieren: Tools, Techniken und Strategien für deinen Studienalltag	21
MS85: Smart Studying: Tools, Techniques and Strategies for your everyday student life (E)	22
MS86: Wie Worte wirken „Wenn Worte buchstäblich Spuren im Körper hinterlassen und wie diese Wirkung gezielt positiv eingesetzt werden kann.“	23
MS87: Psychology of self-leadership (E)	24
MS88: From Water Use to Water Justice: The Textile Industry and Its Social-Ecological Impacts in South Asia (E)	25
MS89: Entspannt in die Prüfung	26

Allgemeines – General Information

Für alle FB07 Seminare erfolgt die Anmeldung über das Campusmanagementportal HiO

Application for all FB07 seminars by campusmanagementportal HiO

Bitte beachten Sie:

Eine Anrechnung von Kreditpunkten für das Methodenseminar kann nur erfolgen, wenn **ALLE** Teile/Termine eines Seminars besucht werden und eine aktive Mitarbeit festgestellt wird.

Inhaltsgleiche Seminare, auch deutsch / englisch können nur einmal belegt und für das Methodenseminar angerechnet werden

Es ist verpflichtend, sich von einem Seminar, in dem man einen Platz zugewiesen bekommen hat bis spätestens **72 Stunden vor Beginn über HiO abzumelden**, wenn man nicht teilnehmen wird. Falls ein unentschuldigtes Fernbleiben festgestellt wird, wird die betreffende Person von **allen** weiteren Methodenseminaren in diesem Semester ausgeschlossen und auf eine Sperrliste gesetzt!

Im Krankheitsfall ist ein Attest bei Prof. Dr.-Ing. Breckenfelder vorzulegen.

Ihren Anmeldestatus können Sie über HiO einsehen und verwalten. Die Teilnehmerlisten werden nach der Anmeldephase auf der Webseite im Bereich *Methodenseminare* veröffentlicht. Alle Teilnehmer/innen erhalten zudem eine Bestätigung per Email.

Please be aware of:

*Credit points for the workshop scientific methods are only acquired if students participate in **ALL** parts/dates of a seminar and an active participation is proofed.*

Courses with the same content, also German / English may only be used once for the "workshop scientific methods"

*It is required that you **withdraw in HiO** from a seminar you have been assigned to latest **72 hours in advance** of the start of the workshop. If you miss this and if you don't participate you will be skipped from **all other** methodseminars in the actual semester & put on the blacklist!*

In case of illness, you need to submit a medical certificate to Prof. Dr.-Ing. Breckenfelder.

You can see and manage your enrollment status in HiO. The lists of participants will be published on our website under Final Workshops. In addition every participant receives a confirmation email.

Terminübersicht - 1 Einheit = 45 min

overview of dates - 1 Unit = 45 min

Achtung! Räume, Zeiten und Gruppengrößen können sich je nach aktueller Lage kurzfristig ändern. Achten Sie auf aktuelle Mitteilungen und Informationen in HiO.

Attention! Rooms, dates & groups may be modified in the short term depending on actual situation. Please take care of actual messages and information in HiO.

Übersicht Angebot – Offered Workshops

Deutschsprachige Angebote:

Nr.	Titel
MS-14	FEMNET - Einkaufspraxis großer Unternehmen und ihre Auswirkungen
MS-31	Grundlagen der Programmierung
MS-42	Design Thinking
MS-54	Dem Traum-Job 1 Schritt näher
MS-55	Excel – von 0 auf 100 (D)
MS-57	Versuchsplanung/Durchführung/Auswertung
MS-59	Studienarbeit – Hausarbeit – wie gehe ich ran?
MS-65	LEGO® SERIOUS PLAY®
MS-67	Psychologie der Selbstführung
MS-72	App-Entwicklung für Smartphones
MS-79	Service Learning: Smart Textiles
MS-82	Wissenschaftliches Schreiben
MS-83	1x1 des Präsentierens
MS-84	Smart Studieren: Tools, Techniken und Strategien für deinen Studienalltag
MS-86	Wie Worte Wirken
MS-89	Entspannt in die Prüfung

English Workshops:

Nr.	Titel
MS-56	Excel – from 0 to 100 (EN)
MS-64	LEGO® SERIOUS PLAY®
MS-74	Women's rights in the garment industry
MS-85	Smart Studying: Tools, Techniques and Strategies for your everyday student life
MS-87	Psychology of Self-Leadership
MS-88	From Water Use to Water Justice: The Textile Industry and Its Social-Ecological Impacts in South Asia



MS-14: FEMNET – Einkaufspraxis großer Unternehmen und ihre Auswirkungen

Workshopbeschreibung	
Titel/Title	FEMNET-Workshop Modul 4 zur Einkaufspraxis großer Unternehmen und ihrer Auswirkungen auf die Arbeitsbedingungen
Dozent/Dozentin	Wilde, FEMNET-Referentin
Teilnehmerzahl	25
Inhalt	Die Studierenden befassen sich mit: • Dem Discount- Prinzip • Preise, Lieferfristen • Kurzfristige versus langfristige Verbindungen zwischen Unternehmen und Zulieferern • Wettbewerbssituation • Die CSR Abteilung eines Unternehmens und ihr Einfluss auf den Einkauf
Methode/Format	Tagesseminar Präsenz, Webquest, Power Point Präsentation, Gruppenarbeit, Rollenspiel, Übungen und Anwendungen, Tagesseminar Präsenz
Sprache	Deutsch
Vorbereitung/ Voraussetzung	keine Vorkenntnisse, Laptops/Tablets mit Internetzugang mitbringen
Dauer/Einheiten	1x6h, 8UE
Kreditpunkte	0,5 KP

MS-31: Grundlagen der Programmierung

Workshopbeschreibung	
Titel/Title	Grundlagen der Programmierung
Dozent/Dozentin	Breckenfelder
Teilnehmerzahl	24
Inhalt	Basierend auf ARDUINO und ggf. Excel werden die Grundlagen der Programmierung praktisch am Computer erarbeitet: • Einführung • Das erste Programm: Ausgabe eines Textes • Elemente eines Programms • Strings und Ausgaben • Variablen, Datentypen und Operatoren • Eingaben • Strukturierte Programmierung: Logik und Verzweigung • Programmierung von Subroutinen • Iterationen: Wiederholung durch Schleifen • Verzweigungen, logische Operatoren, Schleifen • Arrays • Subroutinen • Erstellen einfacher Algorithmen
Methode/Format	online, synchron, Theorie, Übungen
Sprache	Deutsch
Vorbereitung/ Voraussetzung	Computer, Internetzugang
Dauer/Einheiten	2x5h, 1x4h / 18UE
Kreditpunkte	1KP ohne Prüfung, 2KP mit Prüfung

MS-42: Design Thinking – Hands on (D)

Workshopbeschreibung	
Titel/Title	Design Thinking
Dozent/Dozentin	Pabst / Niemeyer
Teilnehmerzahl	20
Inhalt	Design Thinking ist eine agile Methodensammlung um für ein Problem einen kreativen und innovativen Lösungsweg zu entwickeln. Vereinfacht gesagt das Ziel von Design - Thinking - Prozessen ist die Innovation. Der Workshop geht auf grundlegende Prinzipien, Phasen und Elemente des Design Thinking - Prozesses ein. An praktischen Beispielen wird die aktive Beobachtung, Ideenfindung und Bewertung geübt und ein Lösungsansatz im Prototyping visualisiert.
Methode/Format	Tagesseminar Präsenz, Hands on
Sprache	Deutsch
Vorbereitung/ Voraussetzung	keine Voraussetzungen
Dauer/Einheiten	1x6h, 8UE
Kreditpunkte	0,5 KP

MS-54: Dem Traum-Job ein Schritt näher

Workshopbeschreibung	
Titel/Title	Richtig für den Traum-Job bewerben.
Dozent/Dozentin	Robah & Seibert
Teilnehmerzahl	30.
Inhalt	Themen: des Workshops Allgemein. • Selbstpräsentation • Arbeitsmarkt • Bewerbungsunterlagen • Vorstellungsgespräch • Gehaltsverhandlung • Arbeitsvertrag • Wirtschaftliche Themen Assessment-Center Training: • Das AC in der Theorie- Hintergrund/ Geschichte/ Ablauf / Beobachungskriterien • Praxis Übungen Gehalt und Verhandlung: • Meine Gehaltsvorstellungen: Zahlen und Spielräume • Die Einflussfaktoren auf das Gehalt • Die Selbstpräsentation im Rahmen der Gehaltsverhandlung • Gehalt und Karriere • Brutto-Netto-Schock • Der finanzielle Berufseinstieg
Methode/Format	Tagesseminar Präsenz, Seminar/Webinar
Sprache	Deutsch
Vorbereitung/ Voraussetzung	keine Voraussetzungen, nur Studierende höherer Semester
Dauer/Einheiten	1x6h, 8UE
Kreditpunkte	0,5 KP

MS55: Excel – von 0 auf 100

Workshopbeschreibung	
Titel/Title	Excel - von null Ahnung zu mehr Hands On und Sicherheit
Dozent/Dozentin	Quattelbaum
Teilnehmerzahl	20
Inhalt	Mit Beispielen aus dem Bereich der Textil- und Bekleidungstechnik erarbeiten wir uns mit Excel • Tabellen erstellen, korrigieren, kopieren und verschieben • Tabellen gestalten • Kalkulation - einfache Formeln und Funktionen • absolute und relative Zellbezüge • Funktionsassistent • typische Fehler in Formeln • Diagramme erstellen und bearbeiten, • Grafische Gestaltungsmöglichkeiten
Methode/Format	Tagesseminar Präsenz
Sprache	Deutsch
Vorbereitung/ Voraussetzung	keine Voraussetzungen
Dauer/Einheiten	2x4UE
Kreditpunkte	0,5 KP

MS56: Excel – From Zero to 100 (E)

Workshop description	
Titel/Title	Excel - From zero knowledge to more hands-on and safety
Lecturer	Quattelbaum
Participants	20
Content	Using examples from the field of textile and clothing technology, we use Excel to • Create, correct, copy and move tables • Designing tables • Calculation - simple formulas and functions • Absolute and relative cell references • Function wizard • Typical errors in formulas • Creating and editing diagrams • Graphical design options
Method/Format	Tagesseminar Präsenz
Language	English
Preparation/ Prerequisite	nothing
Time/Unit	2x4UE
Creditpoints	0,5 CP

MS57: Versuchsplanung – Durchführung - Auswertung

Workshopbeschreibung	
Titel/Title	Versuchsplanung/Durchführung/Auswertung
Dozent/Dozentin	Quattelbaum
Teilnehmerzahl	20
Inhalt	Das Seminar behandelt Kenntnisse verschiedene Methoden und Werkzeuge der Versuchsplanung sowie deren statistische Auswertung, Analyseverfahren und systematische Versuchsanordnungen mit entsprechender Ergebnisauswertung. Das heißt im Schnelldurchgang: Einführung und Begriffe – Vorgehensweise - Ausgangssituation beschreiben - Untersuchungsziele festlegen - Zielgrößen und Faktoren festlegen - Versuchsplan aufstellen – Faktorstufenkombination – Wiederholung – Blockbildung – Randomisierung – Aufwandsabschätzung - Versuche durchführen – Protokollierung - mögliche systematische Fehler(-quellen) - Versuchsergebnisse auswerten – Fehleranalyse – Fehlerarten – Fehlererfassung – Verteilungen – Stichprobenauswertung - Vergleich von zwei Mittelwerten - Transformation von Messwerten – Regressionsanalyse – Varianzanalyse – Tabellenerstellung – Diagrammerstellung - Interpretation und Maßnahmen - Absicherung und Dokumentation
Methode/Format	Tagesseminar Präsenz
Sprache	Deutsch
Vorbereitung/ Voraussetzung	keine Voraussetzungen
Dauer/Einheiten	1x4UE
Kreditpunkte	0,5 KP

MS59: Studienarbeit – Hausarbeit – wie gehe ich ran

Workshopbeschreibung	
Titel/Title	Studienarbeit – Hausarbeit – wie gehe ich ran
Dozent/Dozentin	Mitarbeiter*innen der Bibliothek
Teilnehmerzahl	16
Inhalt	In diesem Seminar erfahren Sie Hilfestellung bei der Herangehensweise an eine wissenschaftliche Arbeit, z.B. Studienarbeit, Bachelorarbeit. Der Schwerpunkt liegt bei der Themengestaltung und Projektplanung mit Hilfe eines Exposés. Teil 1: Woche 1 - Präsenz 3 Stunden - Theorie: -Idee, Thema, Forschungsfrage, These -Exposé („wissenschaftlicher Projektplan“) -Struktur ihrer Arbeit -Generelle Frageformen und Forschungsfragen -Allgemeines Vorgehen -Leitfaden – wie zitiere ich richtig -Literaturrecherche (Basics, Datenbanken) -Quellenbewertung – gute Quelle – schlechte Quelle Teil 2: Zeit zwischen Teil 1 und Teil 2 : - Selbstlernphase -Erstellung eines Exposés anhand ihres Themas oder eines Themenbeispiels -Umsetzung der theoretischen Inhalte bezogen auf ihre Studienarbeit, Hausarbeit, Bachelorarbeit, Themenfindung Teil 3: Woche 2 – Präsenz 2 Stunden - Praxis: -Präsentation ihrer Ergebnisse -Feedback, Hilfestellungen, Erklärungen -Zeitmanagement
Methode/Format	zwei Termine in Präsenz, sowie ein Vorbereitungsteil
Sprache	Deutsch
Vorbereitung/ Voraussetzung	keine Voraussetzungen, ggf. ein eigenes Thema für ein Exposé
Dauer/Einheiten	1x6h, 8UE
Kreditpunkte	0,5 KP

MS64: LEGO SERIOUS PLAY (E)

Workshop description	
Titel/Title	Lego Serious Play
Lecturer	Niemeyer
Participants	14
Content	Discover LEGO® SERIOUS PLAY® we solve our challenge together - playfully visualising ideas with Lego bricks LEGO® SERIOUS PLAY® is a bit like making 3D prints of your own thoughts. (Quote: Per kristiansen) We "build" our ideas, experiences or plans with LEGO®. We communicate our thoughts with LEGO®. The bricks make it easier for us to describe experiences. • Who understands what - creating a common understanding. • Expressing thoughts and feelings. • Understanding how factors influence each other. • Breaking through fixed thought structures, experiencing new things. • From the individual model - to the team model - to the system model. LET 's PLAY!
Method/Format	Presence, Hands on
Language	English
Preparation/ Prerequisite	Fun to learn new things
Time/Unit	1x6h, 8UE
Creditpoints	0,5 KP

MS65: LEGO SERIOUS PLAY (D)

Workshopbeschreibung	
Titel/Title	Lego Serious Play
Dozent/Dozentin	Niemeyer
Teilnehmerzahl	14
Inhalt	LEGO® SERIOUS PLAY® entdecken wir lösen gemeinsam unsere Challenge – mit Legosteinen spielerisch Ideen visualisieren LEGO® SERIOUS PLAY® ist ein bisschen so, als würde man 3D-Drucke von seinen eigenen Gedanken machen. (Zitat: Per kristiansen) Wir „bauen“ unsere Ideen, Erlebnisse oder Vorhaben mit LEGO®. Wir kommunizieren unsere Gedanken mit LEGO®. Die Steine vereinfachen es uns, Erlebnisse zu beschreiben. • Wer versteht was – ein gemeinsames Verständnis schaffen. • Gedanken und Gefühlen Ausdruck verleihen. • Verstehen, wie Faktoren sich gegenseitig beeinflussen. • Feste Denkstrukturen durchbrechen, neues erfahren. • Vom individuellen Modell – zum Team Modell – zum System Modell. LET ´s PLAY!
Methode/Format	Tagesseminar Präsenz – Hands on
Sprache	Deutsch
Vorbereitung/ Voraussetzung	Spaß Neues zu erfahren
Dauer/Einheiten	1x6h, 8UE
Kreditpunkte	0,5 KP

MS67: Psychologie der Selbstführung

Workshopbeschreibung	
Titel/Title	Psychologie der Selbstführung
Dozent/Dozentin	Eigenstetter
Teilnehmerzahl	20
Inhalt	Selbstführung ist die Fähigkeit, das eigene Denken und Handeln zu reflektieren, um sich weiterzuentwickeln und persönliche Ziele zu erreichen. In diesem Seminar geht es nicht nur um allgemeine Theorien, sondern auch darum, sich mit eigenen Herausforderungen auseinanderzusetzen und in persönliche Themen einzutauchen. Diese intensive Reflexion fördert nicht nur die Selbstführung, sondern auch die persönliche Weiterentwicklung, Resilienz und Zufriedenheit. Seminarinhalte: • Stressoren und Stressreaktionen • Coping und Resilienz • Selbstführung • Achtsamkeitsmethoden • •
Methode/Format	Tagesseminar Präsenz
Sprache	Deutsch
Vorbereitung/ Voraussetzung	keine Voraussetzungen, bitte Yogamatte oder großes Handtuch mitbringen
Dauer/Einheiten	1x6h, 8UE
Kreditpunkte	0,5 KP



MS72: Appentwicklung fürs Smartphone

Workshopbeschreibung	
Titel/Title	Appentwicklung fürs Smartphone
Dozent/Dozentin	Breckenfelder
Teilnehmerzahl	10
Inhalt	In diesem Kurs programmieren wir mit dem App-Inventor mobile Apps auf unserem eingetragenen Smartphone unter Berücksichtigung der UX (User Experience) und dem UI (unser Interface). Die App-Programmierung bedient sich dabei der Arduino – Plattform und wird durch unterschiedliche Sensoren ergänzt, die unsere App auslesen und bedienen soll.
Methode/Format	Präsenz, Terminserie 4 Termine zu je 90 Minuten
Sprache	Deutsch
Vorbereitung/ Voraussetzung	Bewerber für dieses Seminar mit Vorkenntnissen aus dem Methodenseminar „Grundlagen der Programmierung“ werden bevorzugt in den Kurs aufgenommen. Das eigene Smartphone ist mitzubringen.
Dauer/Einheiten	8 UE
Kreditpunkte	0,5 KP

MS74: FEMNET – Women`s rights in the textile- and garment industry (E)

Workshop description	
Titel/Title	FEMNET-Workshop: Women`s rights in the textile- and garment industry
Lecturer	Svenja Hoffritz, FEMNET-Speaker
Participants	25
Content	In this seminar, we take a close look at the situation of women in the textile- and garment industry and at violations of workers- and women's rights. Thereby we focus on gender and health issues as well as gender-based violence and harassment.* After analysing the challenges women workers face in the industry, we look closely at possible solutions by examining measures against gender-based violence and harassment at international and national political- and company levels. We complete the session by looking at options for action. * Trigger warning: the workshop addresses sexualized violence.
Method/Format	Full-day seminar in presence, quiz, PowerPoint Presentation, research-groupwork, panel discussions
Language	English
Preparation / Prerequisite	No prior knowledge is needed, internet access and terminal devices is needed
Time/Unit	1x6h, 8UE
Creditpoints	0,5 KP

MS79: Service Learning: Smart textiles (D)

Workshopbeschreibung	
Titel/Title	Service Learning: Smart Textiles
Dozent/Dozentin	Prof. Dr. Monika Eigenstetter
Teilnehmerzahl	12
Inhalt	Jugendliche haben oft eine geringe Vorstellung von der Vielfalt der MINT-Berufe. Insbesondere die Berufe der Textilindustrie werden nur mit Mode in Verbindung gebracht. Mit dem Konzept des Service Learning an der HSNR sollen Studierende gesellschaftliche „Problemlagen“ aufgreifen und lösen. Daher sollen Studierende einen Nachmittag mit einer kleinen didaktischen Einheit zu Smart Textiles an Schulen gehen, um dort mit Schülerinnen und Schülern ein kleines Objekt zu gestalten. Das Seminar gibt eine Einführung in Didaktik – und generiert Ideen zu Gestaltung. An einem zweiten Tag (1 Nachmittag) wird das Konzept umgesetzt.
Methode/Format	Tagesseminar Präsenz + Praxisanteil
Sprache	Deutsch
Vorbereitung/ Voraussetzung	keine
Dauer/Einheiten	2x6h, 16UE
Kreditpunkte	1 KP

MS82: Wissenschaftliches Schreiben

Workshopbeschreibung	
Titel/Title	Wissenschaftliches Schreiben
Dozent/Dozentin	Ursula Korsten
Teilnehmerzahl	25
Inhalt	Wie verfasse ich eine wissenschaftliche Arbeit? Angefangen von den formalen Vorgaben über die Themenfindung, die Struktur bis hin zu Schreibblockaden und der Zeitplanung wird der gesamte Schreibprozess beleuchtet. Der Workshop gibt Informationen, informiert anhand praktischer Beispiele und bietet Übungen zu verschiedenen Aspekten.
Methode/Format	2 Tagesseminare Präsenz
Sprache	Deutsch
Vorbereitung/ Voraussetzung	keine
Dauer/Einheiten	2x6h, 16UE
Kreditpunkte	1 KP

MS83: 1x1 des Präsentierens

Workshopbeschreibung	
Titel/Title	1x1 des Präsentierens
Dozent/Dozentin	Ursula Korsten
Teilnehmerzahl	20
Inhalt	In diesem Workshop geht es um sowohl um • Merkmale guter und schlechter Präsentationen • Grundlagen der Kommunikation • Bestandteile einer Präsentation als auch darum, aktiv das Präsentieren vor einer Gruppe zu üben.
Methode/Format	Tagesseminar in Präsenz
Sprache	Deutsch
Vorbereitung/ Voraussetzung	keine
Dauer/Einheiten	6h, 8 UE
Kreditpunkte	0,5 KP

MS84: Smart Studieren: Tools, Techniken und Strategien für deinen Studienalltag

Workshopbeschreibung	
Titel/Title	Smart Studieren: Tools, Techniken und Strategien für deinen Studienalltag
Dozent/Dozentin	Manuela Niemeyer
Teilnehmerzahl	16
Inhalt	Entfalte dein volles Potenzial im Studium und entdecke deine persönliche Toolbox – die Werkzeuge, die dir helfen, erfolgreich zu lernen. Seminarinhalte: • Kreativmethoden: Lerne Techniken, um kreative Ideen zu entwickeln und geistige Blockaden zu überwinden. • Lernmethoden: Entdecke verschiedene Ansätze, die zu deinem Lernstil passen und deine Effizienz steigern. • Energie-Modus: Finde heraus, welcher Tageszeit-Rhythmus am besten zu dir passt, um deine Leistungsfähigkeit zu maximieren. • Produktivität: Entwickle Strategien, um deine Zeit effektiv zu managen und Ziele gezielt zu erreichen. Lass dich inspirieren und finde heraus, was für dich funktioniert. Entwickle individuelle Strategien, die dir nicht nur im Studium, sondern auch in deinem persönlichen Wachstum helfen und deinen Alltag optimieren.
Methode/Format	Tagesseminar in Präsenz
Sprache	Deutsch
Vorbereitung/ Voraussetzung	keine
Dauer/Einheiten	6h, 8 UE
Kreditpunkte	0,5 KP

MS85: Smart Studying: Tools, Techniques and Strategies for your everyday student life (E)

Workshop description	
Titel/Title	Smart Studying: Tools, Techniques and Strategies for your everyday student life
Lecturer	Manuela Niemeyer
Participants	16
Content	Unlock your full potential in your studies and discover your personal toolbox – the tools that will help you learn successfully. Seminar content: • Creative methods: Learn techniques for developing creative ideas and overcoming mental blocks. • Learning methods: Discover different approaches that suit your learning style and increase your efficiency. • Energy mode: Find out which daily rhythm suits you best to maximise your performance. • Productivity: Develop strategies to manage your time effectively and achieve your goals in a targeted manner. Be inspired and find out what works for you. Develop individual strategies that will not only help you in your studies, but also in your personal growth and optimise your everyday life.
Method/Format	One – day seminar in person
Language	English
Preparation/Prerequisite	no requirements
Time/Unit	6h, 8 UE
Creditpoints	0,5 CP

MS86: Wie Worte wirken „Wenn Worte buchstäblich Spuren im Körper hinterlassen und wie diese Wirkung gezielt positiv eingesetzt werden kann.“

Workshopbeschreibung	
Titel/Title	Wie Worte wirken - „Wenn Worte buchstäblich Spuren im Körper hinterlassen und wie diese Wirkung gezielt positiv eingesetzt werden kann.“
Dozent/Dozentin	Júlienne Frenger
Teilnehmerzahl	15
Inhalt	Ziel des Seminars ist es, zu verstehen, was Worte mit uns machen und zu lernen, wie wir sie bewusst positiv und präventiv für uns selbst, aber auch für andere einsetzen können. Das stärkt die eigene Resilienz, gibt Sicherheit im Handeln und unterstützt einen gesünderen Umgang mit uns selbst. Warum Worte, die uns buchstäblich unter die Haut gehen, im Körper gespeichert werden und wie Sie das für sich und für andere positiv nutzen können. Kommunikation ist ein wichtiger, aber leider auch vernachlässigter Faktor für die mentale Gesundheit. Dabei ist es ein besonders mächtiges Handlungsinstrument, da wir in stressigen Situationen vermehrt dazu neigen, innerlich negativ oder gar verletzend mit uns selbst zu sprechen. <u>Präsenzseminar mit insgesamt 4 Themenfeldern:</u> 1. Allgemeines: kurzer Impulsvortrag mit „Aha-Fakten“ zum Thema Gehirn und den Wirkfaktoren von Sprache 2. Kommunikation als wirksames Führungsinstrument bei Mobbing: Ist das noch ein Konflikt oder schon Mobbing? Wie erkenne ich (als Führungskraft) Mobbing im Team und was kann ich konkret sagen? 3. Sprachliches „Handgepäck“ für unterwegs (Methodenkoffer): welche Werkzeuge und Methoden stehen uns in schwierigen Gesprächsmomenten zur Verfügung? (mit praktischen Übungen) - „Sätze to go“: welche konkreten Sätze kann ich für verschiedene Lebenslagen vorbereiten und in mein Repertoire übernehmen, bevor mir die Worte fehlen? - „Erste-Hilfe“ - wenn Worte Spuren hinterlassen: Was hilft mir akut, wenn Worte bereits „blaue Flecken“ oder gar Narben auf der Seele hinterlassen haben? - Allein mit mir - wenn der innere Druck in einer Situation steigt und wie ich mir selbst helfen kann, wenn gerade niemand da ist 4. „SPRECH-Stunde“: Möglichkeit und Raum für individuelle Fragen (auch 1:1) an die Dozentin
Methode/Format	Tagesseminar in Präsenz
Sprache	Deutsch
Vorbereitung/ Voraussetzung	keine
Dauer/Einheiten	6h, 8 UE
Kreditpunkte	0,5 CP

MS87: Psychology of self-leadership (E)

Workshop description	
Titel/Title	Psychology of self-leadership
Lecturer	Prof. Dr Monika Eigenstetter
Participants	20
Content	Self-leadership is the ability to reflect on one's own thoughts and actions in order to develop further and achieve personal goals. This seminar is not only about general theories, but also about addressing one's own challenges and delving into personal issues. This intensive reflection not only promotes self-management, but also personal development, resilience and satisfaction. Seminar content: • Stressors and stress reactions • Coping and resilience • Self-management • Mindfulness methods •
Method/Format	One-Day seminar in person
Language	English
Preparation/ Prerequisite	No requirements, please bring a yoga mat or large towel
Time/Unit	6h, 8 UE
Creditpoints	0,5 CP

MS88: From Water Use to Water Justice: The Textile Industry and Its Social-Ecological Impacts in South Asia (E)

Workshop description	
Titel/Title	From Water Use to Water Justice: The Textile Industry and Its Social-Ecological Impacts in South Asia
Lecturer	Drip by Drip e.V. Referentinnen: Shirin Araghi, Tabeer Riaz, Meghna Chakkraborty
Content	30
Content	The seminar examines the role of the global textile and fashion industry in driving water scarcity, tracing water use and its socio-environmental consequences along the supply chain. The first part provides an overview of water consumption, pollution, and risk within textile production, highlighting current challenges. The second part shifts the focus to South Asia, exploring how these dynamics translate into lived realities in textile-producing regions. Through a case study from Pakistani textile communities, the seminar addresses issues such as groundwater depletion, drinking water contamination, health impacts, agricultural losses, and gendered labor inequalities, while also considering the pressures faced by brand and factory managements operating within global markets. The seminar encourages students to critically reflect on the balance between economic development, social equity, and sustainable water governance.
Method/Format	One-Day seminar digital
Language	English
Preparation / Prerequisite	No requirements
Time/Unit	6h, 8 UE
Creditpoints	0,5 CP

MS89: Entspannt in die Prüfung

Workshopbeschreibung	
Titel/Title	Entspannt in die Prüfung
Dozent/Dozentin	Frau Beyersdorf (Hesse&Schrader)
Teilnehmerzahl	15
Inhalt	Prüfungsphasen gehören zum Studienalltag und sind oft mit Druck, Nervosität und Versagensängsten verbunden. Mit gezielter Vorbereitung, der richtigen Lernstrategie und positiver Haltung können Sie Stress und Aufschieben reduzieren. In diesem Training lernen Sie, sich strukturierter und gelassener vorzubereiten und mit Lampenfieber, Blackouts und Angstbesser umzugehen. Themen: - Ursachen von Prüfungsangst - Persönliche Einstellung: Was ist mein eigener Anspruch? - Weniger ist mehr: den Perfektionismus in den Griff bekommen - Persönliche Ressourcen aktivieren und Ziele definieren - Das richtige Zeitmanagement beim Lernen - Verschiedene Lerntypen: die richtige Lerntechnik für sich selbst finden - Kurzfristige Erleichterung in Stresssituationen (z. B. Atem- und Fokustechniken) - Umgang mit Lampenfieber, Blackout und Nervosität
Methode/Format	Tagesseminar in Präsenz
Sprache	Deutsch
Vorbereitung/ Voraussetzung	keine
Dauer/Einheiten	6h, 8 UE
Kreditpunkte	0,5 CP

MS90: MG Zieht An: Karriereorientierung durch Unternehmensgespräche

Workshopbeschreibung	
Titel/Title	MG Zieht An: Karriereorientierung durch Unternehmensgespräche
Dozent/Dozentin	Frau Christophersen
Teilnehmerzahl	Keine Angabe
Inhalt	Unsere Recruitingmesse MG Zieht An bringt Studierende mit Unternehmen der Textil- und Bekleidungsbranche in direkten Austausch und macht Karrierewege greifbar. Im Rahmen dieses Seminars knüpfen Sie durch den Messebesuch praxisnah Kontakte zu potenziellen Arbeitgebern und erhalten im persönlichen Gespräch wertvolle Einblicke in den Berufseinstieg. Gleichzeitig helfen die Gespräche dabei, den eigenen Studienverlauf zu schärfen und die nächsten Schritte fundiert zu planen.
Methode/Format	Kick-off Veranstaltung und Präsenztermine
Sprache	Deutsch
Vorbereitung/ Voraussetzung	keine
Dauer/Einheiten	6h, 8 UE
Kreditpunkte	0,5 CP