

Studium Generale

Das offene Kursprogramm für Studium und Beruf



[h2.de/studiumgenerale](https://www.h2.de/studiumgenerale)

Wise 2024/25

Das Zentrum für Weiterbildung ist die zentrale Serviceeinrichtung der Hochschule Magdeburg-Stendal für Angebote der wissenschaftlichen Weiterbildung.

Studium Generale
Das offene Kursangebot der Hochschule Magdeburg-Stendal bündelt Themen, Disziplinen und Fachbereich übergreifende Kursangebote.

Teilnahme und Gebühren
Die Kurse richten sich an alle Weiterbildungsinteressierte, vorrangig an Studierende aller Hochschulen und Fachrichtungen.

Es gelten keine Zulassungsvoraussetzungen. Für die Teilnahme an den Kursen wird in der Regel eine Teilnahmegebühr erhoben. Diese kann dem jeweiligen Kursangebot entnommen werden.

[h2.de/weiterbildung](https://www.h2.de/weiterbildung)

Impressum

Herausgeberin
Hochschule Magdeburg-Stendal
Zentrum für Weiterbildung
FEZ, Breitscheidstr. 51, 39114 Magdeburg

Redaktion
Kerstin Tänzer, Alexandra Fischer

Stand
19. September 2024

Layout und Grafik
Aileen Burkhardt, Hochschulkommunikation

Bildnachweise
Titelfoto und außen: FatCamera/iStock
Innen: alvarez/iStock



In 3 Schritten zum Wunschkurs! So einfach geht's:

- 1. Kurs auswählen**
Alle Themen und Termine sind hier sowie online unter [h2.de/studiumgenerale](https://www.h2.de/studiumgenerale) zu finden.
- 2. Beraten lassen**
Bei Fragen oder für ein persönliches Beratungsgespräch einfach das Zentrum für Weiterbildung kontaktieren:
Alexandra Fischer
alexandra.fischer@h2.de
0391 886 4389
- 3. Kurs anmelden**
Studierende und Beschäftigte der Hochschule Magdeburg-Stendal und der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg melden sich mit ihrem zentralen Hochschul-Account auf dem Seminarportal unter [h2.de/studiumgenerale](https://www.h2.de/studiumgenerale) an. Studierende anderer Hochschulen sowie externe Interessierte registrieren sich bitte auf dem Seminarportal [h2.de/studiumgenerale](https://www.h2.de/studiumgenerale) neu und folgen den Anweisungen.

[h2.de/studiumgenerale](https://www.h2.de/studiumgenerale)

„Das Studium Generale bietet eine Vielzahl von spannenden und aktuellen Themen. Die Dozent:innen des Programms holen die Teilnehmenden mit einer guten Mischung aus Theorie und Praxis ab, was ein Ausprobieren und Experimentieren mit Methoden im eigenen Kontext ermöglicht.“

Ina Wagener, M. Sc. – Betriebspädagogin an der Otto-von-Guericke Universität Magdeburg

DE Macht der Unterschiede: Impulse und Handlungsstrategien für eine inklusive und demokratische Gesellschaft

Teil 1: Fr, 31.01.2025 | Sa, 01.02.2025
Teil 2: Fr, 07.02.2025 | Sa, 08.02.2025
jeweils von 09.00 – 16.00 Uhr | Campus MD

Welche Rolle können wir bei der Gestaltung einer inklusiveren Gesellschaft spielen? Es werden zentrale Konzepte wie Diversität, Diskriminierung und Intersektionalität behandelt.

Dozentin: Dr. Carolina Tobo Tobo
Gebühr: 88 € Studierende, 395 € MA/Externe

ZJ Was tun nach dem Studium? Berufsvision verwirklichen in einer VUCA-Welt

Mi, 05.02.2025 | 15.30 – 17.30 Uhr | online

In fünf Schritten den persönlichen Weg vom Traum zum Beruf verwirklichen.

Dozent: Kristian Schubert
Gebühr: 6 € Studierende, 45 € MA/Externe

ZJ Vom Hörsaal zum Jobmarkt

Mi, 12.02.2025 | 15.00 – 16.30 Uhr | Campus MD

Möglichkeiten und Perspektiven auf dem Arbeitsmarkt in Sachsen-Anhalt. Bedarfsvorstellung, Suchstrategien und Tipps zur Bewerbung.

Dozentinnen: Nicole Kegel, Ilka Frebel
Zielgruppe: Studierende

AS Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Do, 13.02.2025 | 9.00 – 16.00 Uhr | Campus SDL

Selbstreflexion und die kritische Betrachtung der eigenen ethischen Werte. Achtsamkeits- und Meditationspraxis, Integration einer achtsamen Haltung in den Alltag und Beruf.

Dozentin: Dr. Katrin Lattner
Gebühr: 22 € Studierende, 105 € MA/Externe

Legende: SDL: Stendal | MD: Magdeburg | MA: Mitarbeitende

ZJ Gap Year

Mi, 22.01.2025 | 15.00 – 16.30 Uhr | online

Zahlreiche spannende Optionen zwischen Studienabschluss und Berufsstart kennenlernen, z. B. Volunteering, Work and Travel und Internships.

Dozent: Andreas Böcker
Zielgruppe: Studierende

HB Offene Fragestunde rund um die Bibliothek und ihre Angebote

Mi, 22.01.2025 | 18.00 – 19.00 Uhr | online

Offene Fragen zu den Angeboten der Bibliothek.

Dozentin: Sibylle Wegener
Zielgruppe: Studierende und Mitarbeitende

SM Resilienz- und Stressmanagement – mit innerer Stärke herausfordernde Situationen meistern

Do, 23.01.2025 | 10.00 – 17.00 Uhr | Campus MD

Konstruktiver Umgang mit Rückschlägen und Misserfolgen sowie Hilfestellung, um typische Stressfallen zu vermeiden.

Dozent: Vitalij Spak
Gebühr: 22 € Studierende, 105 € MA/Externe

ZJ Karriereplanung

Mi, 29.01.2025 | 15.00 – 16.30 Uhr | online

Strategien für die Jobsuche nach dem Studienabschluss und Hilfestellungen zu Erwartungen von Arbeitgeber:innen.

Dozent: Andreas Böcker
Zielgruppe: Studierende



ZJ KI im Bewerbungsprozess

Mi, 04.12.2024 | 15.30 – 17.30 Uhr | online

Potentiale der künstlichen Intelligenz für Studierende im Bewerbungsprozess sowie die Funktionsweise der generativen Text-KI und die Nutzung von KI und Algorithmen in Personalabteilungen.

Dozent: Kristian Schubert
Gebühr: 6 € Studierende, 45 € MA/Externe

GS Gesunde Stunde: Umgang mit Lastern im Alltag

Di, 10.12.2024 | 17.00 – 18.30 Uhr | Campus MD

Ungeliebte Laster loslassen kann schwer sein: Balance finden zwischen Lust und Last.

Dozentin: Jana Valentín
Zielgruppe: Studierende und Mitarbeitende

DE Resilienz – Modewort oder Rettung der Demokratie

Mi, 11.12.2024 | 9.00 – 16.00 Uhr | Campus SDL

Womit ist unsere Demokratie heute bedrohlich konfrontiert und was stärkt sie hingegen? Was macht eine „resiliente Demokratie“ aus und welche Rolle nimmt dabei das Individuum ein?

Dozentin: Paulina Fröhlich
Gebühr: 22 € Studierende, 105 € MA/Externe

GS Gesunde Stunde: Gesünder Essen in 2025

Di, 14.01.2025 | 18.00 – 19.30 Uhr | online

Wissen über Ernährung sowie Tipps und Tricks.

Dozentin: Katharina Ebert
Zielgruppe: Studierende und Mitarbeitende

ZJ Mit Bewerbungsunterlagen überzeugen

Di, 21.01.2025 | 13.30 – 16.30 Uhr | Campus MD

Anforderungen und Hintergründe an eine perfekte Bewerbung erlernen und verstehen.

Dozentin: Katrin Gruschka
Zielgruppe: Studierende

Themenbereiche im Wintersemester 2024/25

Schwerpunkt Resilienz

AS: Achtsamkeit

DE: Demokratie

KK: Kommunikation

RS: Resilient im Studium

SM: Stressmanagement

Weitere Angebote

GS: Gesunde Stunde

HB: Hochschulbibliothek

SG: Soziales und Gesellschaft

SP: Sprachen

ZJ: Zukunft und Job

HB Bibliotheksbasics und Einführung in die Literaturrecherche

Mi, 16.10.2024 | 18.00 – 19.00 Uhr | online

Mi, 23.10.2024 | 15.00 – 16.00 Uhr | online

Mi, 05.03.2025 | 18.00 – 19.00 Uhr | online

Wissenswertes rund um die Bibliothek und Kennenlernen der Suchmaschine h2search.

Dozentin: Sibylle Wegener

Zielgruppe: Studierende und Mitarbeitende

SP Deutsche Gebärdensprache – Grundkurs A1.1

Kurs mit 9 Terminen: Do, 17.10.2024 | 24.10.2024

07.11.2024 | 14.11.2024 | 21.11.2024 | 28.11.2024

05.12.2024 | 12.12.2024 | 19.12.2024

jeweils 17.15 – 19.15 Uhr Campus SDL

Grundlagen der nonverbalen Kommunikation. Teilnehmende lernen das Fingeralphabet, den einfachen Satzbau sowie die Grammatik der deutschen Gebärdensprache.

Dozentin: Antonia Britzke

Gebühr: 39 € Studierende, 210 € MA/Externe

ZJ Stellenportal: Praktika, Nebenjobs, Abschlussarbeitsthemen und Jobangebote finden

Mo, 21.10.2024 | 13.30 – 15.30 Uhr | online

Mit Insidertricks durch den Dschungel von Stellenportalen und Infos zur Jobsuche.

Dozentin: Katrin Gruschka

Zielgruppe: Studierende

SG Zeit für gute Taten! Freiwilliges Engagement in gemeinwohlorientierten Organisationen

Teil 1: Mi, 23.10.2024 | 14.00 – 17.00 Uhr

Teil 2: Mi, 04.12.2024 | 14.00 – 18.00 Uhr

Teil 3: Mi, 08.01.2025 | 14.00 – 17.00 Uhr

jeweils Campus MD und extern

Grundlegendes zum freiwilligen Engagement: Theorieteil und Mit-Mach-Aktion zur Aktionswoche 2025 „Eine Stadt für alle“ in der Freiwilligenagentur.

Dozentin: Birgit Burse

Gebühr: 22 € Studierende, 105 € MA/Externe

RS Erfolgreich studieren und wissenschaftlich schreiben mit dem Zettelkastenprinzip

Kurs mit 10 Terminen: Mi, 30.10.2024 | 06.11.2024

13.11.2024 | 20.11.2024 | 27.11.2024 | 11.12.2024

18.12.2024 | 08.01.2025 | 15.01.2025 | 22.01.2025

jeweils von 19.30 – 21.00 Uhr | online

Wissen in kleinen, miteinander verknüpften Notizen organisieren und so komplexe Zusammenhänge erkennen.

Dozent: Prof. Dr. Christoph Damm

Gebühr: 49 € Studierende, 280 € MA/Externe

SP English Refresher Course B Level

Kurs mit 9 Terminen: Mo, 04.11.2024 |

11.11.2024 | 18.11.2024 | 25.11.2024 | 02.12.2024

09.12.2024 | 16.12.2024 | 13.01.2025 20.01.2025

jeweils 17.15 – 19.15 Uhr | online

Speaking, listening and interacting with the language.

Dozent: Allen Jay Kupetz

Gebühr: 39 € Studierende, 210 € MA/Externe

GS Gesunde Stunde: Stressmanagement

Di, 05.11.2024 | 18.30 – 19.30 Uhr | online

Spezifische Aspekte des Stressmanagements und praktische Werkzeuge, um Stressoren zu bewältigen.

Dozent: Dustin Koch

Zielgruppe: Studierende und Mitarbeitende

AS Waldbaden – Resilienter Umgang mit Stress im Alltag

Mi, 06.11.2024 | 13.00 – 16.30 Uhr | Stadtpark/

Sternbrücke

Einführung in das Thema Waldbaden: Atemübungen, Achtsamkeitsübungen, Meditation und weiteres.

Dozentin: Babette Anders

Gebühr: 12 € Studierende, 80 € MA/Externe

SM Akzeptanz und Grenzen – Wege und Lösungen für die eigene Resilienz

Fr, 08.11.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr | Campus SDL

Was bedeutet Resilienz? Die acht Faktoren von Resilienz und Strategien für den Alltag kennenlernen.

Dozentin: Katrin Rahnefeld

Gebühr: 22 € Studierende, 105 € MA/Externe

GS Gesunde Stunde: Klimagefühle

Di, 12.11.2024 | 18.00 – 19.00 Uhr | online

Einblicke in die Zusammenhänge zwischen Klimawandel und mentaler Gesundheit.

Dozentin: Antonia Albrecht

Zielgruppe: Studierende und Mitarbeitende

KK Miteinander fair reden – wertschätzende Kommunikation

Mi, 13.11.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr | online

Wie kann Anerkennung ausgesprochen werden und wie gelingt gewaltfreie Kommunikation? Kommunikationsstrukturen aufbauen, Erwartungssituationen steuern und Argumentationsstrategien entwickeln.

Dozent: Angelo Brandl

Gebühr: 22 € Studierende, 105 € MA/Externe

HB Erste Schritte mit Citavi Web

Mi, 13.11.2024 | 14.00 – 15.00 Uhr | online

Do, 05.12.2024 | 13.00 – 14.00 Uhr | online

Mi, 12.02.2025 | 11.00 – 12.00 Uhr | online

Mo, 10.03.2025 | 18.00 – 19.00 Uhr | online

Literatur sammeln, im Literaturverwaltungsprogramm Citavi Web aufbewahren und textlich verarbeiten.

Dozentin: Sibylle Wegener

Zielgruppe: Studierende und Mitarbeitende

AS Schreiben hilft – Methoden für die Arbeit mit Klient:innen

Kurs mit 5 Terminen: Do, 14.11.2024 | 21.11.2024

28.11.2024 | 05.12.2024 | 12.12.2024

jeweils von 16.30 – 18.45 Uhr | Campus MD

Grundlagen der Schreibtherapie in helfenden Berufsfeldern wie Sozialpädagogik, Gesundheitsförderung, Psychologie. Methoden des biografischen und gesundheitsfördernden Schreibens.

Dozentin: Doreen Siegling

Gebühr: 24 € Studierende, 150 € MA/Externe

RS Impulsworkshop Speed Reading: Lesetechniken und Strategien für mehr Resilienz gegenüber den Anforderungen

Fr, 15.11.2024 | 09.00 – 13.30 Uhr | online

Beim Lesen das volle Potenzial ausschöpfen: Training für effiziente Blickprozesse, flexible Lesestrategien, Umgang mit wissenschaftlichen Fachtexten.

Dozent: Friedrich Hasse

Gebühr: 39 € Studierende, 240 € MA/Externe

KK Embodiment, Kommunikation und Beziehungsgestaltung

Mo, 18.11.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr | Campus MD

Wie können Grenzen gesetzt und die Sprache des Körpers gelesen werden? Einführung in die Fundamente gelingender Kommunikation im Alltag.

Dozentin: Katrin Rahnefeld

Gebühr: 22 € Studierende, 105 € MA/Externe

KK Resilienter Umgang mit Hatespeech

Di, 19.11.2024 | 10.00 – 16.00 Uhr | Campus MD

Die Relevanz von Hass im Netz als eigenständiges Phänomen: Das Moral- und Werteverständnis nach dem Grundgesetz wird mit den Erfahrungen aus dem eigenen (virtuellen) Leben abgeglichen.

Dozenten: Max Neuhäuser, Janusz Zimmermann

Gebühr: 22 € Studierende, 105 € MA/Externe

GS Gesunde Stunde: Einfluss von Bewegung auf die mentale Gesundheit

Di, 19.11.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr | online

Bewegung als Schlüssel zur psychischen Balance mit praktischen Übungen für den Alltag.

Dozent: Dustin Koch

Zielgruppe: Studierende und Mitarbeitende

HB Datenbanken und Literaturverwaltungsprogramme kompakt

Mi, 20.11.2024 | 14.00 – 15.00 Uhr | online

Mi, 11.12.2024 | 14.00 – 15.00 Uhr | online

Mi, 19.02.2025 | 18.00 – 19.00 Uhr | online

Mo, 17.03.2025 | 14.00 – 15.00 Uhr | online

Kennenlernen der wichtigsten Datenbanken.

Dozentin: Sibylle Wegener

Zielgruppe: Studierende und Mitarbeitende

ZJ Application Training for International Students in Germany

Teil 1: Do, 21.11.2024 | 19.30 – 20.30 Uhr | online

Teil 2: Do, 27.11.2024 | 14.30 – 17.00 Uhr | Campus MD

The workshop will guide international students through the essential aspects of the German application process.

Dozentin: Ulrike Marquardt

Zielgruppe: Internationale Studierende

HB Einführung in Zotero

Mi, 27.11.2024 | 14.00 – 15.00 Uhr | online

Mi, 18.12.2024 | 14.00 – 15.00 Uhr | online

Mi, 29.01.2025 | 14.00 – 15.00 Uhr | online

Mi, 26.02.2025 | 11.00 – 12.00 Uhr | online

Mi, 26.03.2025 | 11.00 – 12.00 Uhr | online

Kennenlernen des kostenlosen Literaturverwaltungsprogramms Zotero.

Dozentin: Sibylle Wegener

Zielgruppe: Studierende und Mitarbeitende

GS Gesunde Stunde: Embodiment

Di, 27.11.2024 | 18.30 – 20.00 Uhr | online

Dein Weg zu körperlichem Wohlbefinden.

Dozentin: Sarah Hildebrandt

Zielgruppe: Studierende und Mitarbeitende

DE Demokratie als Lebensform

Mo, 02.12.2024 | 9.00 – 16.00 Uhr | Campus SDL

Wie kann Demokratie nachhaltig erfahrbar gemacht und Polarisierung überwunden werden? Das Konzept von Demokratie als Lebensform wird vorgestellt und verschiedene Methoden angewendet.

Dozent:innen: Dr. Joseph Merk, Judith Strasser

Gebühr: 32 € Studierende, 185 € MA/Externe

GS Gesunde Stunde: Selbst- und Zeitmanagement

Di, 03.12.2024 | 18.00 – 19.30 Uhr | online

Studium, Privatleben und Nebenjob gut kombinieren: Bessere Zeiteinteilung für weniger Stress.

Dozentin: Anja Meier

Zielgruppe: Studierende und Mitarbeitende