

## Workshop-Themen 1. Halbjahr 2025

An folgenden Workshops möchte ich gerne teilnehmen:

### Workshop 4/2025

**Home alone: eine Haus-/Facharbeit in 6 Schritten  
daheim selbst erstellen**

**NEU**

Datum: 05. April 2025  
Wo? Online-Workshop  
Wann? 10 - 15 Uhr

#### **Themen:**

- Ohne Grips geht nix: ein Thema finden
- Struktur muss her: die Gliederung erstellen
- Jetzt wird's anstrengend: den schriftlichen Teil verfassen
- Formalkram: richtig zitieren
- Mach dein Werk 'korrekta': die Facharbeit gegenlesen lassen
- Ganz zum Schluss: die Selbstständigkeitserklärung

### Workshop 5/2025

**Prüfungen? Schaffe ich locker!**

Datum: 10. Mai 2025  
Wo? Präsenz-Workshop in Köln  
Wann? 10 - 15 Uhr

#### **Themen:**

- Wie überwinde ich meine Prüfungsangst?
- Was mache ich, wenn ich einen Blackout habe?
- Wie bereite ich mich auf Prüfungen vor?
- Eine Prüfung zu einer positiven Herausforderung machen

### Workshop 6/2025:

**Online-Performance:** Know-how für einen gelungenen Internetauftritt

Datum: 24. Mai 2025  
Wo? Online-Workshop  
Wann? 10 - 15 Uhr

**Themen:**

- Zoom-Müdigkeit vermeiden
- Sich in Szene setzen: Technik & Voraussetzungen für einen guten Auftritt
- Bedeutung von Mimik, Gestik & Haltung
- Stimme und Sprechen
- Netiquette-Regeln für den höflichen Umgang im Internet

### Workshop 7/2025:

**Tschüss Stress** – Was kann ich tun, wenn ich viel Stress habe?

**NEU**

Datum: 14. Juni 2025  
Wo? Präsenz-Workshop in Köln  
Wann? 10 - 15 Uhr

**Themen:**

- Was sind die Symptome von Stress?
- Typische Stresssituationen: Wie entsteht Stress?
- Wie kann ich meinen eigenen Stress abbauen?
- Stressfaktoren erkennen und ausschalten
- Positiver und negativer Stress

**Workshop 8/2025:**

- Angenehm auffallen** - respektvoll und wertschätzend miteinander umgehen

NEU

Datum: 28. Juni 2025  
Wo? Online-Workshop  
Wann? 10 - 15 Uhr

**Themen:**

- Begrüßung und gutes Auftreten
- Kommunikation: wertschätzend zuhören und interagieren
- Passend gekleidet für jeden Anlass
- Umgangsformen bei Tisch

**Workshop 9/2025:**

- Tschüss Schule - Hallo Studium!**

Datum: 05. Juli 2025  
Wo? Online-Workshop  
Wann? 10 - 15 Uhr

**Themen:**

- Was erwartet mich bei einem Studium?
- Wie finde ich einen für mich passenden Studiengang?
- Wie läuft der Bewerbungsprozess ab?
- Wie ist ein Studium aufgebaut?
- Was läuft noch so an einer Uni ab?

## Teilnehmerin/Teilnehmer

---

Vor- und Nachname (Druckschrift)

---

Anschrift

---

Telefonnummer

---

E-Mail-Adresse

---

Mein Geburtsdatum (notwendig wegen Feststellung der Volljährigkeit)

### Ich habe eine:

- Hörbehinderung       **Ich benötige eine Schrift-/Gebärdendolmetschung.**
- Sehbehinderung
- Körperbehinderung

### Speicherung deiner Daten:

Ich erkläre mich einverstanden, dass meine oben angegebenen personenbezogenen Daten zur weiteren Bearbeitung für das Projekt Workshops genutzt und gespeichert werden dürfen.

Die Einwilligung in die Datenverarbeitung und -speicherung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden.

---

Datum

Unterschrift

---

Unterschrift (eines Erziehungsberechtigten bei Minderjährigen)

Bei den Präsenz-Workshops werden vor Ort eine Phonak Roger Soundfield-Anlage (für Hörgeräteträger mit oder ohne Roger-Empfänger) und bei Bedarf eine Schrift-/Gebärdendolmetschung zur Verfügung stehen.

- Leider kann ich an den o.g. Terminen nicht teilnehmen. Ich habe aber Interesse an weiteren Workshop-Terminen. Bitte informieren Sie mich rechtzeitig per E-Mail.

**Bitte sende uns deine Rückmeldung per E-Mail bis 2 Wochen vor dem jeweiligen Workshop-Termin an:  
Workshops@Stiftung- Lebensspur.de**

**Wir möchten dich vorab darauf hinweisen, dass deine Anmeldung nach erfolgreicher Prüfung des Fragebogens zur Workshop-Teilnahme (diesen senden wir dir nach deiner Vorab-Anmeldung), verbindlich ist. Wir freuen uns, dass du Teil des Workshops sein möchtest.**