



Titel des Wahlpflichtfaches

Future Skills Ausbildung für Trainerinnen und Trainer – kompetenzstark für Studium und Beruf

Modulnummer	Workload	Credits	Studien-semester	Häufigkeit des Angebots	Dauer
	60	2	Ab dem 3. Semester	Jedes Semester	1 Semester
Lehrveranstaltung(en)			Kontaktzeit	Selbststudium	Geplante Gruppengröße
Future Skills Ausbildung für Trainerinnen und Trainer			2 SWS / 30 h	30	12-14 Studierende

Lernergebnisse (learning outcomes)

Wir leben in einer Zeit der ständigen Veränderung. Um heutzutage erfolgreich in Studium und Arbeit zu sein, hilft es, sich weiterzubilden und sich Methoden jenseits der eigenen Fachdisziplin anzueignen. In diesem Seminar werden Studierenden zu Trainerinnen und Trainer für Future Skills ausgebildet. **Dieses kostenfreie Ausbildungsangebot richtet sich an Studierende aller Fachbereiche.**

Am Ende des Seminars können die Studierenden Workshops und Kompetenztrainings selbstständig leiten und anderen etwas beibringen. Dabei geht es um mehr als reine Wissensvermittlung. Als ausgebildete Trainerinnen und Trainer sind die Studierenden auf dem neuesten Stand der Trainingskonzeption und können Workshops interaktiv, abwechslungsreich und praxisnah gestalten. Sie verstehen ihre Rolle als Trainer:in und wissen, wie sie sich optimal vorbereiten können. In interaktiven Trainingsübungen probieren die Studierenden die Trainingsmethoden und Tools direkt selbst aus. Inhaltlich geht es in den Trainings u.a. darum, wie man mental stärker wird, was digital Detox ist oder wie man es schafft, sich selbst zu motivieren. Die Studierenden wenden das Gelernte an, indem sie ein eigenes Training vorbereiten und umsetzen. Dabei können sie entweder bestehende Trainingsmanuale und Materialien zu den Themen *Digitale Kompetenz*, *Selbstmanagementkompetenz* und *Resilienz* nutzen oder ein Training zu einem Thema ihrer Wahl selbst gestalten.

Die Fähigkeit, Wissen effektiv zu vermitteln und Gruppen zu moderieren wird in vielen Lern- und Arbeitskontexten der modernen Arbeitswelt gebraucht, nicht nur zur Gestaltung von Kompetenztrainings. Die Studierenden erhalten nach erfolgreichem Abschluss des Seminars ein **Zertifikat**, das die Aneignung dieser methodischen Fähigkeiten und die eigenständige Umsetzung eines Trainings bescheinigt.

Inhalte

Im Seminar werden die folgenden **Trainingsmethoden** vermittelt:

- Methodenkoffer: Tools und Tipps zur interaktiven, lebendigen Trainingsgestaltung; Techniken zum Visualisieren und Präsentieren
- Moderation: Übungen anleiten und Gruppendiskussionen moderieren
- Feedback: Einholen von Feedback und Reflexionen anstoßen
- Umgang mit schwierigen Trainingssituationen
- Trainieren von unterschiedlichen Zielgruppen



- Umgang mit eigenen Unsicherheiten im Training
- Lernen, als Trainer:in authentisch zu bleiben
- Gute Planung und Organisation von Trainings

Die Trainingsmethoden werden anhand der folgenden **Inhalte** erprobt:

- Digitale Kompetenz: Chancen nutzen, Risiken vermeiden, richtig kommunizieren und gut kooperieren
- Selbstmanagementkompetenz: Empowert und motiviert den (Studien-)Alltag managen
- Resilienz steigern: Verantwortung für sich selbst übernehmen, Stress reduzieren und Herausforderungen entspannt meistern

Lehrformen

Teilnahme an einem zweitägigen Blockseminar zur Ausbildung zur Trainerin/ zum Trainer. Beratung und Begleitung bei der eigenständigen Konzeption und Umsetzung eines Trainings.

Teilnahmevoraussetzungen

Formal: Zwei abgeschlossene Studiensemester.

Inhaltlich: keine

Prüfungsform(en)

Vorbereitung und Umsetzung eines Trainings.

Voraussetzungen für die Vergabe von Kreditpunkten

Näheres regelt die jeweilige Prüfungsordnung.

Eine Anrechnung der Leistungspunkte für das **Nachhaltigkeitszertifikat** (Studium Verantwortung) ist bei entsprechender Vertiefung z.B. Praktikum/schriftliche Reflexion zum Thema sozial-ökologische Transformation (Transformationscoach) möglich.

Verwendung des Moduls (in anderen Studiengängen)

Übertragbar auf alle Studiengänge der Hochschule-Bonn-Rhein-Sieg

Stellenwert der Note für die Endnote

N/A

Modulbeauftragte/r (unterstrichen) und hauptamtlich Lehrende

Prof. Dr. C. Syrek, Prof. Dr. P. Ianiro-Dahm, Prof. Dr. K. Lehmann, Katrin Duda

Sonstige Informationen

Spezifische Literatur und Materialien werden in der Lehrveranstaltung bekannt gegeben.