HAWK

PROGRAMM

Wir treffen uns virtuell, wir tauschen uns aus, wir stärken uns und wir haben Spaß.

Die HAWK bietet ihren Studierenden, Lehrenden und Mitarbeitenden, in Laboren, Werkstätten und in der Verwaltung jetzt das Online-Programm #hawkconnected an, das trotz Homeoffice in der Coronavirus-Pandemie Vernetzung und Austausch in den unterschiedlichsten Konstellationen unterstützen kann.

Wir kochen, wir machen Musik, wir stärken oder coachen uns, wir lernen und reden – begleitet vom Fürstenberg-Institut. Dabei gibt es mit den Joker-Veranstaltungen und der Lunch & Learn-Reihe Angebote, deren Themen und Inhalte alle mitgestalten beziehungsweise in der Auftaktveranstaltung interaktiv bestimmen können.

Außerdem entwickeln wir eine #hawkconnected-Pinnwand, über die sich Interessierte zu ihren Themen, Hobbys oder auch Erfahrungen mit dem Homeoffice zusammenfinden können.

#hawkconnected

Die Anmeldung für die Veranstaltungen und die Verteilung der Sitzungs-Links zu den jeweiligen Sitzungen im Konferenzsystem Zoom erfolgt über die Lehr- und Lernplattform Stud.IP. Wer sich bei einer Veranstaltung von #hawkconnected anmelden möchte, loggt sich mit seinem HAWK-Benutzernamen und dem dazugehörigen Passwort ein, wählt die Veranstaltung aus und meldet sich dort an. Danach erscheinen die Zugangsdaten zur Zoom-Sitzung. Die Stud.IP-Links zu den einzelnen Terminen finden Sie auch in der nachfolgenden Programmübersicht.

HAWK

#hawkconnected
Auftaktveranstaltung

LET'S GET STARTED

Freitag, 5. Februar 2021, 11:00 – 13:00 Uhr

„Was gibt's Neues?" Vielleicht ist unser Alltag gerade etwas eintönig – mit der Veranstaltungsreihe #hawkconnected wollen wir mehr Farbe, Musik, Inspiration und Leben hineinbringen! Seien Sie dabei, wenn der Startschuss für #hawkconnected fällt – wir stellen das vielfältige Programm vor und freuen uns über jede neue Idee für weitere Bestandteile. Live auf Zoom und im Stream.

Anmeldung in Stud.IP

#hawkconnected
Wir kochen gemeinsam

LET'S COOK … WITH JULIAN LANGE

Mittwoch, 17. Februar 2021, 18:00 – 20:00 Uhr

Gemeinsam schnippeln, reden, riechen, spüren, essen. Das fehlt uns in diesen Zeiten und wir schaffen gemeinsam Abhilfe: Inspiriert und angeleitet von Foodblogger Julian Lange kochen wir gemeinsam ein veganes Menü und lassen uns überraschen. Dazu gibt es spannende Infos und die Möglichkeit, über gesundes und leckeres Essen, Kochen und alles, was die Welt sonst noch so bewegt, ins Gespräch zu kommen.

Über Zoom schauen wir einander in die Küchen und Töpfe! Was bleibt zu tun? Anmelden, Rezept* herunterladen, Zutaten besorgen und dabei sein! Natürlich dürfen Sie auch dabei sein, wenn Sie nicht mitkochen.

* Das Rezept wird rechtzeitig in Stud.IP hochgeladen.

Wir möchten allen Teilnehmenden der Kochveranstaltung „Let's cook … with Julian Lange" gern ein kleines Geschenk zusenden – dazu benötigen wir jedoch rechtzeitig Ihre postalische Adresse. Wenn Sie sich spätestens bis zum Sonntag, 7. Februar 2021, über Stud.IP für die Veranstaltung anmelden und uns auch dort Ihre Anschrift mitteilen, sollten Sie das Geschenk zum Veranstaltungstermin am Mittwoch, 17. Februar 2021, bereits in den Händen halten.

Anmeldung in Stud.IP

HAWK

#hawkconnected
Wir kochen gemeinsam

LET'S COOK ... TOGETHER

Mittwoch, 24. März 2021, 18:00 – 20:00 Uhr

Jetzt machen wir es selbst: Sie wollten schon immer Ihre Kochkünste unter Beweis stellen und ausgefallene Eigenkompositionen, beliebte Familienrezepte oder ganz einfach Ihr Lieblingsgericht mit anderen teilen? Dann melden Sie sich jetzt als HAWK-Vorköchin oder -koch!

Sie haben mehr Lust auf neue Inspiration am Herd und brauchen unbedingt noch ein tolles neues Rezept für den nächsten WG-Abend? Dann melden Sie sich in jedem Fall auch an! Wir stellen kleine Gruppen mit je einer HAWK-Vorköchin oder -koch zusammen, schalten von Küche zu Küche und lernen voneinander.

Anmeldung in Stud.IP

#hawkconnected
Kurze Einheiten in der Mittagszeit
zu unterschiedlichen Themen aus der Auftaktveranstaltung

LET'S LUNCH & LEARN

Donnerstag, 11. Februar 2021, 12:00 – 13:00 Uhr
Dienstag, 16. Februar 2021, 12:00 – 13:00 Uhr
Donnerstag, 4. März 2021, 12:00 – 13:00 Uhr
Dienstag, 9. März 2021, 12:00 – 13:00 Uhr
Dienstag, 23. März 2021, 12:00 – 13:00 Uhr

In kurzen Workshops zur Mittagszeit wollen wir Themen behandeln, die Sie interessieren und Ihnen helfen, die Herausforderungen in diesen Zeiten gut zu meistern. Gönnen Sie sich diese kleine Auszeit und starten Sie danach mit neuem Wissen und Energie in Ihren Nachmittag!

Interessierte können die Veranstaltungen einzeln besuchen. Die Themen werden nach der Auftaktveranstaltung ermittelt und bekannt gegeben.

11. Februar 2021 – Anmeldung in Stud.IP

16. Februar 2021 – Anmeldung in Stud.IP

4. März 2021 – Anmeldung in Stud.IP

9. März 2021 – Anmeldung in Stud.IP

23. März 2021 – Anmeldung in Stud.IP

HAWK

#hawkconnected
Offene Bühne

LET'S GET ON STAGE

Mittwoch, 17. März 2021, 18:00 – 20:00 Uhr

Haben Sie im Lockdown Neues gelernt, das Sie nun endlich mit anderen teilen möchten? Oder sind Sie schon länger Musiker*in, Poetryslammer*in, Akrobat*in oder, oder, oder und Ihnen fehlt Ihr Publikum? Bühne frei für die verborgenen Talente an der HAWK! Werden Sie Teil unserer offenen Bühne, zeigen Sie Ihr Können und lassen Sie uns gemeinsam digital feiern!

Anmeldung in Stud.IP

#hawkconnected
Fünf Praxiskurseinheiten für Achtsamkeit im Alltag

LET'S BE MINDFUL

Montag, 22. Februar 2021, 9:00 – 9:20 Uhr
Dienstag, 23. Februar 2021, 9:00 – 9:20 Uhr
Mittwoch, 24. Februar 2021, 9:00 – 9:20 Uhr
Donnerstag, 25. Februar 2021, 9:00 – 9:20 Uhr
Freitag, 26. Februar 2021, 9:00 – 9:20 Uhr

Wir ziehen es durch: Fünfmal in dieser Woche treffen wir uns und erleben, wie gut es tut, Gedanken ziehen zu lassen, innezuhalten und im Moment zu sein. Achtsamkeitsmeditation gehört zu den wichtigsten und effizientesten Komponenten eines glücklichen und resilienten Lebensstils. Dies wollen wir praktisch erfahren und in den Alltag integrieren. Auch wenn Sie nicht jeden Tag dabei sein können: Starten Sie mit uns gemeinsam die Reise mit mehr Achtsamkeit, Freude und Gelassenheit im Alltag.

Ein Einstieg ist zu jedem Termin möglich.

22. Februar 2021 – Anmeldung in Stud.IP

23. Februar 2021 – Anmeldung in Stud.IP

24. Februar 2021 – Anmeldung in Stud.IP

25. Februar 2021 – Anmeldung in Stud.IP

26. Februar 2021 – Anmeldung in Stud.IP

#hawkconnected
Praxiskurs zur Selbstmotivation für konzentriertes, tiefes Arbeiten

LET'S WORK DEEP (ZWEITEILIGER KURS)

Teil 1: Dienstag, 2. März 2021, 10:00 – 12:00 Uhr
Teil 2: Donnerstag, 11. März 2021, 10:00 – 11:30 Uhr

Teil 1:
Die Fähigkeit des vertieften Arbeitens, des sogenannten Deep Work, hilft dabei, uns konzentriert und effizient unseren Aufgaben zu widmen. Und was noch wichtiger ist: Sie verhilft uns zu mehr Zufriedenheit mit unseren Leistungen.

In diesem zweigeteilten Workshop mit Übungsphase erfahren Sie, wie sich Ablenkungen auf unsere Psyche, unser Gehirn und unser Verhalten auswirken. Mit praktischen Tipps und ersten Erfahrungen aus dem Deep Work-Konzept lernen Sie, sich vor ungewollter Ablenkung zu schützen, um erfüllendere Arbeitsergebnisse zu erzielen.

Teil 2:
Im zweiten Workshop tauschen wir uns über die Erfahrungen und Ergebnisse aus der Übungsphase aus und entwickeln Strategien zur Optimierung und nachhaltigen Umsetzung von Deep Work in unserem Studien- und Arbeitsalltag.

Anmeldung in Stud.IP

#hawkconnected
Gestärkt, gesund und zuversichtlich in herausfordernden Zeiten

LET'S BE RESILIENT (ZWEITEILIGER KURS)

Teil 1: Dienstag, 9. Februar 2021, 15:00 – 17:00 Uhr
Teil 2: Donnerstag, 18. Februar 2021, 15:00 – 16:30 Uhr

Teil 1:
Resilienz – die psychische Widerstandskraft gehört zu den Schlüsselqualifikationen in Zeiten großer Herausforderungen. Resilienz ist lernbar und Resilienz macht Spaß. In diesem Workshop wollen wir gemeinsam die Säulen der Resilienz kennenlernen, uns austauschen und uns zusammen weiterentwickeln. Eingerahmt von zwei praxis- und austauschorientierten Workshops gibt es eine kurzweilige digitale Lernstrecke zur Vertiefung ins Thema.

Teil 2:
Im zweiten Workshop tauschen wir uns über die Erfahrungen und Ergebnisse aus der vergangenen Woche mit der digitalen Lernstrecke aus. Wir vernetzen uns weiter und entwickeln persönliche Strategien zur Entwicklung von noch mehr Resilienz und Freude in unserem Leben.

Anmeldung in Stud.IP

HAWK

#hawkconnected
Praxiskurs und Impulse zum Systemischen Coaching

LET'S COACH EACH OTHER (ZWEITEILIGER KURS)

Teil 1: Dienstag, 16. März 2021, 10:00 – 12:00 Uhr
Teil 2: Mittwoch, 24. März 2021, 10:00 – 12:00 Uhr

Teil 1:
Einander in der Krise unterstützen: Die Ansätze des Systemischen Coachings helfen uns, die Welt, die Menschen um uns herum sowie uns selbst auf neue Weise zu sehen. Systemisches Coaching trägt dazu bei, andere Perspektiven zu entwickeln und zu verstehen. Wir lernen, eingeübte Denk-, Gefühls- und Verhaltensmustern zu verlassen und neue Lösungen zu fokussieren.

In diesem Workshop wollen wir die innere Haltung sowie die wichtigsten systemischen Interventionstechniken kennenlernen und anwenden. Durch die Lern- und Übungsphase können wir diese Ansätze vertiefen, ausprobieren und später gemeinsam reflektieren.

Teil 2:
Im zweiten Workshop tauschen wir uns über die bisherigen Erkenntnisse und Erfahrungen aus. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der praktischen Anwendung in konkreten Gesprächssituationen und der Sicherung der Nachhaltigkeit des Gelernten.

Anmeldung in Stud.IP

#hawkconnected
Moderierte Module zu Themen aus der Auftaktveranstaltung

JOKER-MODULE

Dienstag, 23. Februar 2021, 15:00 – 17:00 Uhr
Donnerstag, 18. März 2021, 15:00 – 17:00 Uhr
Dienstag, 30. März 2021, 10:00 – 12:00 Uhr

Im Zeitplan als „Joker" schon fest verankert, sind wir sehr gespannt, welche Themen wir für Sie aufgreifen und mit Ihnen bearbeiten dürfen. Was wir schon wissen: Wie immer wird es praxisorientiert und interaktiv zugehen.

23. Februar 2021 – Anmeldung in Stud.IP

18. März 2021 – Anmeldung in Stud.IP

30. März 2021 – Anmeldung in Stud.IP

HAWK

#hawkconnected
Moderierte HAWK-Zukunftswerkstatt
Gemeinsam schauen wir in … – und gestalten die Zukunft

LET'S TALK ABOUT FUTURE

Mittwoch, 31. März 2021, 9:00 – 13:30 Uhr

In Zeiten der Coronavirus-Pandemie waren wir oft gezwungen, nicht zu weit in die Zukunft und immer nur wenige Tage im Voraus zu planen. Gemeinsam wollen wir nun einen Blick über diesen Tellerrand hinauswagen. Wie könnte Arbeiten und Studieren an unserer Hochschule aussehen und – viel wichtiger – wie können wir dies aktiv mitgestalten? Blicken wir mutig und neugierig nach vorn und spinnen gemeinsam Utopien und neue Realitäten!

Anmeldung in Stud.IP