



## → WORKSHOPS

# auf der HORIZON Stuttgart

HORIZON-Team in Kooperation  
mit der Karlsruhochschule International  
University

## → INFO

Bendix Lippe ist freiberuflicher Journalist und Student. In seiner Freizeit moderiert er Podcasts, ist Vorstandssprecher im Jugendpresseverband Brandenburg und reist für Moderationen quer durch Deutschland. Dementsprechend voll ist sein Terminkalender – perfekte Voraussetzung, um gemeinsam zu schauen, wie man das alles unter einen Hut bringen kann.

**SA, 12:30 UHR | SO, 13:15 UHR**

**Stressmanagement: Stress im Griff – wie du mit großen Aufgaben, Prüfungen, Deadlines und Druck umgehen kannst – und wie du ihn direkt vermeidest.**

Jeder kennt das: Man sitzt in einer Klausur, muss gleich eine Präsentation halten oder die Deadline zur nächsten Abgabe wird immer kürzer. Das stresst. Aber kann man Stress eigentlich vermeiden? Im Workshop lernst du, wie du möglichst langfristig vorarbeiten kannst und welche Lösungen es gibt, wenn du mal akut gestresst bist.

**SA, 15:00 UHR | SO, 11:00 UHR**

**Bewerbungsprozess & Assessment-Center – Assessment-Was? Welche Sätze du im Bewerbungsschreiben vermeiden solltest und wie du dich richtig auf ein Bewerbungsgespräch vorbereitest.**

In einer Bewerbung kann viel schief gehen. Vom ersten Kontakt über Anschreiben, Lebenslauf, Bewerbungsgespräch und Assessment-Center bis hin zum unterschriebenen Vertrag ist es meistens ein langer Weg. Wir schauen zusammen, was du beachten musst, damit deine nächste Bewerbung ein voller Erfolg wird – vom Anfang bis zum Ende.

**SA, 13:45 UHR**

**Präsentation: Du im Rampenlicht – wie du bei Vorträgen, in Prüfungen und vor vielen Menschen souverän sprechen kannst.**

Lampenfieber, enorme Nervosität und Blackouts. Wenn man vor einem Publikum spricht, dann sind das keine ungewöhnlichen Probleme. In diesem Workshop lernst du, wie du entspannter präsentieren und mit deiner Körpersprache arbeiten kannst und welche Techniken es gibt, um stringente Vorträge zu halten. Das Ziel: Du fühlst dich am Ende sogar auf einer großen Bühne wohl.

**SO, 12:00 UHR**

**Zeitmanagement: Wer hat an der Uhr gedreht? Wie du Kontrolle über deinen Kalender bekommst und es schaffst, deine Aufgaben in der geplanten Zeit zu erledigen.**

Stress in der Schule? Die nächste Seminararbeit naht? Sportverein, Musik und Freunde müssen auch noch untergebracht werden? So eine normale Woche kann ganz schön kurz sein – damit du alles unterbekommst, braucht es ein gutes Zeitmanagement. Gemeinsam schauen wir, wie man sinnvoll planen, Zeitdiebe finden und korrigieren und seine Zeit richtig nutzen kann.

**Alle Workshops finden in der HORIZON Academy statt.**