

Relax! – Stress konstruktiv bewältigen

Anspannung und Stress hemmen die Lernfähigkeit und die Konzentration. Dieser Kurs richtet sich an Studierende, die lernen möchten, produktiv mit Stress umzugehen.

Inhalte: Stressanalyse, Strategien zur Stressbewältigung, Einführung und praktische Einübung in die Progressive Muskelentspannung sowie weitere leicht einzusetzende Entspannungstechniken und Aktiv-Pausen-Übungen.

Dauer: 3 bzw. 6 Termine

Leitung: Hedi Blumer, Pädagogin M.A., Sabine Thies, Dipl.-Psych.

Termin: a) Mi., 26.10., 2.11. und 9.11.2011,
jeweils von 16.00 bis 18.30 Uhr
b) Di., 8.11., 15.11., 22.11., 29.11., 6.12. und 13.12.2011,
jeweils von 14.30 bis 16.00 Uhr

Bachelor – und was dann? Karrierecoaching

Der Bachelor-Abschluss naht und Sie überlegen, wie es für Sie nach dem Studium weitergeht. Ob konsekutiver oder weiterbildender Master im In- oder Ausland, ob direkter Berufseinstieg oder Auslandspraktikum, die Möglichkeiten sind vielfältig.

Inhalte: Erarbeitung eines Kompetenzprofils, Konkretisierung von Berufsideen, Informationen zu möglichen Karrierewegen, Strategien zur Wahl von Masterstudiengängen, Stärkung der Entscheidungskompetenz.

Zielgruppe: Bachelorstudierende

Dauer: 2 Tage

Leitung: Kristina Biebricher, Dipl.-Psych., Sabine Thies, Dipl.-Psych.

Termin: a) Sa., 29.10. und So., 30.10.2011,
jeweils von 9.00 bis 16.30 Uhr
b) Mo., 13.2. und Di., 14.2.2012,
jeweils von 9.00 bis 16.30 Uhr

Kosten: 15 Euro

Studium – und was dann? Karrierecoaching

Ihr Abschluss naht und Sie überlegen, wie es für Sie nach dem Studium weitergeht. Eine berufliche und persönliche Standort- und Zielbestimmung ist der erste Schritt für einen erfolgreichen Berufseinstieg.

Inhalte: Erarbeitung eines beruflichen Kompetenzprofils, Berufsideen und Zielvorstellungen konkretisieren, Informationen über mögliche Karrierewege, Stärkung der Entscheidungskompetenz.

Zielgruppe: Studierende und AbsolventInnen der Studienabschlüsse Diplom, Magister, Staatsexamen und Master

Dauer: 1 Tag

Leitung: Kristina Biebricher, Dipl.-Psych., Sabine Thies, Dipl.-Psych.

Termin: Fr., 3.2.2012 von 9.00 bis 18.00 Uhr

Konzentration verbessern lernen – Hilfreiche Strategien für den Studienalltag

Einen konzentrierten Zustand herstellen und für eine gewisse Zeit aufrechterhalten zu können ist die Voraussetzung für effektives Lernen und Arbeiten. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich vor täglichen Ablenkungen schützen können und wie Sie vorgehen können, um Ihre Aufmerksamkeit konzentriert auf die jeweils anstehende Aufgabe zu richten.

Inhalte: Äußere Faktoren, die die Konzentration fördern, innerlich zur Ruhe kommen, sich selbst intelligent managen, Multitasking versus „Eins nach dem anderen erledigen“, mentale Vorbereitung auf anstehende Aufgaben.

Dauer: 3 Nachmittage

Leitung: Sabine Thies, Dipl.-Psych.

Termin: Mo., 5.12., 12.12. und 19.12.2011,
jeweils von 15.00 bis 18.00 Uhr

Work-Life Balance für Teilzeitstudierende – Herausforderung Studium plus Beruf / Familie

Ist Work-Life Balance nur ein Thema für gestresste Manager/innen? Wir glauben nein, denn gerade Studierende, die mit mehreren Lebensaufgaben jonglieren, brauchen einen sicheren Stand. Sie profitieren davon, sich ihrer unterschiedlichen Rollen und Zielen bewusst zu werden und Uni, Beruf, Familie/Freunde und Freizeit in Gleichgewicht zu bringen.

Inhalte: Eigene Werte und Lebensziele verstehen und leben, Zielkonflikte und Widersprüche identifizieren, Anzeichen von Burnout erkennen und vorbeugen, effektiv arbeiten und dadurch Freiräume schaffen, sich der „inneren Antreiber“ bewusst werden und sich selbst motivieren.

Dauer: 1 Tag

Leitung: Irina Hernandez Bostelmann, Dipl.-Psych.

Termin: Fr., 25.11.2011 von 9.30 bis 17.00 Uhr

Sonstiges: Auch Vollzeitstudierende, die neben dem Studium andere Lebensaufgaben bewältigen, sind im Kurs willkommen!

Studium und kein Abschluss – Berufschancen ohne Examen

Das Studium abschließen oder abbrechen? Das Examen nicht bestanden, wie geht es weiter? Welche Chancen bieten sich ohne Studienabschluss? Welche Ausbildungs- und Qualifizierungsmöglichkeiten gibt es? Antworten auf diese Fragen erhalten Sie in dieser Infoveranstaltung.

Leitung: Hedi Blumer (Zentrale Studienberatung/ Career Service), Joachim Böhrer (Agentur für Arbeit Heidelberg)

Termin: Mi., 26.10.2011 von 16.00 bis 17.30 Uhr

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Weitere Kursangebote in den Fächern

Beachten Sie auch die Kursangebote/Tutorien in Ihrem Fach, die von speziell dafür qualifizierten TutorInnen durchgeführt werden.

Veranstaltungsprogramm Career Service

Bereits im Studium den Blick auf eine spätere Berufstätigkeit zu lenken, wird immer wichtiger. Der Career Service unterstützt Studierende hierbei mit einem umfassenden Veranstaltungsprogramm. Die Dozenten sind vorwiegend Berufspraktiker, womit die Praxisorientierung des Programms gewährleistet ist.

Die Kurse dieses Programms sind teilweise kostenpflichtig. Die einzelnen Termine und weitere Informationen finden Sie im Internet unter

► www.careerservice.uni-hd.de

Einzelberatungen

In der Einzelberatung erhalten Sie Unterstützung bei der Orientierung vor und während des Studiums, der Realisierung von Studien- und Berufswünschen und zum Berufseinstieg (Laufbahnberatung), Überlegungen zum Fachwechsel, Fragen zu Lernen und Prüfung und bei persönlichen und studienbedingten Schwierigkeiten und Problemen. Auch beraten wir Sie gerne bei der Auswahl eines für Sie passenden Kursangebotes oder weiterer unterstützender Angebote.

Einen Beratungstermin können Sie unter 06221-545454 vereinbaren.

Postanschrift: Zentrale Studienberatung/Career Service

Universität Heidelberg

Postfach 10 57 60

69047 Heidelberg

Hausadresse: Zentrale Studienberatung/Career Service

Seminarstr. 2

69117 Heidelberg

Öffnungszeiten: Mo. u. Mi. 10-13 Uhr, Di. u.

Do. 10-16 Uhr, Fr. 10-12 Uhr

Info-Telefon: 06221 - 54 54 54

Mo.-Do. 9-16 Uhr, Fr. 9-13 Uhr

Fax: 06221 - 54 38 50

E-Mail: studium@uni-heidelberg.de

Internet: www.uni-heidelberg.de/studium/kontakt/zsw

Stand: August 2011

© Bildnachweis: iStock/Mansi



Fit im Studium
Studienkompetenzen entwickeln
– Problemphasen meistern
Kurse im Wintersemester 2011/2012

**Zentrale
Studienberatung**

Information und Anmeldung zu den Kursen der Zentralen Studienberatung

Bitte melden Sie sich im Internet über das Online-Formular an:

► www.uni-heidelberg.de/studium/imstudium/beginn

Sie erhalten dann von uns eine Anmeldebestätigung per E-Mail mit Angabe der Bankverbindung. Der Kostenbeitrag pro Kurs beträgt 10 Euro.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte melden Sie sich frühzeitig an. In dem Kostenbeitrag sind Kursunterlagen und Erfrischungen enthalten. Die meisten unserer Kurse finden im Seminarzentrum D2 statt. Der Veranstaltungsort wird Ihnen in der Anmeldebestätigung mitgeteilt.

Anfahrt zum Seminarzentrum D2:

Mit den Bussen der Linien 32 und 35 oder der Straßenbahn Linie 22 bis zur Haltestelle Römerstraße.

Parkhäuser: Stadtbücherei sowie P 15.

Eine Lagekarte finden Sie im Internet:

► www.uni-heidelberg.de/wisswb/anfahrt.html

Zeitmanagement: Zeit effektiv nutzen – Aufgaben zielorientiert bearbeiten

Gerade zu Beginn des Studiums ist eine gute Zeitorganisation die Grundvoraussetzung für effektives und befriedigendes Arbeiten. Häufig entstehen jedoch Stress und Zeitdruck, und das Wesentliche kommt zu kurz.

Inhalte: Die verfügbare Zeit für das Wesentliche verwenden – in einer begrenzten Zeit gesetzte Ziele erreichen. Zeiteinteilung und Lebensqualität, konkretes Vorgehen bei der Zeitplanung, Umgang mit Störungen und „Zeitfressern“. Vermittlung von Strategien und deren Anwendung auf die eigene Situation.

Dauer: 1 Tag

Leitung: Dorothee Mischkowski, B.Sc. Wirtschaftspsychologie, Simone Mölbert, Tutorin

Termin: a) Sa., 5.11.2011 von 9.00 bis 18.00 Uhr

b) Sa., 14.1.2012 von 9.00 bis 18.00 Uhr

Lernen lernen

Der Kurs bietet Studierenden zu Beginn des Studiums Anleitungen zum selbständigen Lernen und Planen.

Inhalte: Zeitmanagement und Wochenplanung, Umgang mit Vermeidungsmechanismen, effektives Lesen, Auswertung von Vorlesungen, Arbeiten in Arbeitsgruppen, Strategien zur Vorbereitung auf Prüfungen.

Dauer: 1 Tag

Leitung: Dorothee Mischkowski, B.Sc. Wirtschaftspsychologie, Viola Zimpfer, Tutorin, Mira Drevensek, B.Sc. Psychologie

Termin: a) So., 13.11. 2011 von 9.00 bis 18.00 Uhr

b) So., 20.11.2011 von 9.00 bis 18.00 Uhr

c) So., 18.12.2011 von 9.00 bis 18.00 Uhr

Umgang mit Prüfungsstress

Dieser Kurs wendet sich an Studierende, die in Prüfungssituationen mit starker Nervosität und Aufregung zu kämpfen haben und sich dadurch in ihrer Leistung beeinträchtigt fühlen. Ziel dieses Kurses ist zu lernen, sich aktiv mit der Prüfungssituation auseinanderzusetzen und Wege zu deren konstruktiver Bewältigung zu finden.

Inhalte: Techniken zur Kontrolle der Aufgeregtheit, Verfahren zur Entspannung, Verhalten in der Prüfung, Prüfungssimulation.

Dauer: 2 Halbtage

Leitung: Hedi Blumer, Pädagogin M.A.

Termin: Do., 26.1.2012 von 13.00 bis 16.30 Uhr und

Fr., 27.1.2012 von 9.00 bis 16.00 Uhr

Zeitmanagement für Studierende mit Kind – Abenteuer Uni und Familie

Studium und Familie erfolgreich zu vereinbaren erfordert eine gute Zeitorganisation. Doch im Familienalltag lauern Tücken und diese werfen schon mal die beste Planung um...

Inhalte: Zeiterleben von Kindern und Erwachsenen, Zeiteinteilung und Lebensqualität, Umgang mit Unvorhergesehenem und „Zeitfressern“, konkretes Vorgehen bei der Zeitplanung, Prioritätensetzung, Teamarbeit in der Familie.

Dauer: 1 Tag

Leitung: Irina Hernandez Bostelmann, Dipl. Psych.

Termin: Fr., 9.12.2011 von 9.00 bis 16.00 Uhr

Ort: Seminarraum im Gästehaus der Universität Heidelberg, Im Neuenheimer Feld 370

Sonstiges: mit Kinderbetreuung

Umgang mit Lernschwierigkeiten und Prüfung – Kontinuierlich und effektiv lernen

Dieser semesterbegleitende Kurs richtet sich an Studierende, denen es schwerfällt, kontinuierlich und effektiv zu lernen. Hier haben Sie die Möglichkeit, das eigene Lernverhalten zu überdenken und einen persönlich passenden und effektiven Lernstil zu entwickeln.

Inhalte: Erstellen einer Lernbilanz, Rückmeldungen über den jeweiligen Arbeitsstand, Arbeits- und Wochenplanung, Vermittlung effektiver Lernstrategien und deren persönliche Umsetzung, Umgang mit Schreibblockaden, Vorbereitung auf die Prüfung.

Dauer: 3 Nachmittage à 3 Stunden

Leitung: Hedi Blumer, Pädagogin M.A.

Termin: Mo., 21.11., 28.11. und 5.12.2011,

jeweils von 13.00 bis 16.00 Uhr

Zeit- und Selbstmanagement für Chaoten und Perfektionisten

Dieser Kurs dient der gemeinsamen Reflexion über das eigene Zeit- und Selbstmanagement für alle diejenigen, die beides für sich im Rahmen des Studiums nicht ausreichend umsetzen, es aber gerne verbessern wollen und noch nicht wissen, wie.

Inhalte: Standortbestimmung des Umgangs mit der eigenen Zeit, Anpassung von Leistungszielen in das Wertebild, Strategien und Techniken zum verbesserten Zeit- und Selbstmanagement.

Dauer: 1 Tag

Leitung: Irina Hernandez Borstelmann, Dipl. Psych.

Termin: Do., 27.10.2011 von 9.00 bis 17.00 Uhr

Wissenschaftliches Schreiben: Schriftliche Arbeiten planen und gestalten

Ob Referat, Haus- oder Abschlussarbeit, der erste Satz ist der schwierigste. Aber auch die Strukturierung der Fülle an Informationen, die sich angesammelt haben, ist mühsam. Der Kurs wendet sich an Studierende, die diese Hürden mit Bravour nehmen wollen. Studierende mit länger bestehenden Schreibblockaden sollten vorher ein Beratungsgespräch mit Hedi Blumer, Studienberaterin, unter Tel. 06221-54 2141 oder hedi.blumer@zuv.uni-heidelberg.de vereinbaren.

Inhalte: Effiziente Strukturierung der Stofffülle, Wissenschaftssprache, Schreibübungen und Methoden zur Gestaltung des Textes und Überwindung von Schreibhemmungen: Mindmapping, adressatengerechtes Schreiben, freies Assoziieren.

Dauer: 1 Tag

Leitung: Sarah Lüdecke, M.A., Natascha Haas, M.A.

Termin: a) Fr., 4.11.2011 von 9.00 bis 18.00 Uhr

b) Sa., 28.1.2012 von 9.00 bis 18.00 Uhr

Know-how der Prüfungsvorbereitung

Der Kurs bietet Studierenden vor der Prüfungsphase Anleitung und Hilfen bei der Planung und Organisation ihrer Prüfungsvorbereitung.

Inhalte: Längerfristige Zeitplanung, Lernen und Wiederholen, Prüfungsvorbereitung in Arbeitsgruppen, Strategien im Umgang mit Prüfenden und Prüfungssituationen, SQ3R – eine effektive Lesemethode.

Dauer: 2 Vormittage

Leitung: Rainer Zahn, Dipl.-Psych.

Termin: Mo., 21.11 und Di., 22.11.2011 von 9.00 bis 13.00 Uhr

Warum nicht gleich? „Aufschieberitis“ überwinden

Der Kurs richtet sich an Studierende, die sich schwer tun, angestrebte Ziele aktiv und erfolgreich anzugehen. Um Wege aus der „Aufschieberitis“ zu finden, sind ein Bewusstsein für mögliche Motive des Aufschiebens sowie gut geplante Aktionen erforderlich.

Inhalte: Ursachen der „Aufschieberitis“, Erfolgsorientierung, Setzen von Prioritäten, konstruktive Selbstanleitungen, Übungen.

Dauer: 1 Tag

Leitung: Hedi Blumer, Pädagogin M.A.

Termin: Fr., 11.11.2011 von 9.00 bis 16.00 Uhr

Rhetorik und Präsentation: Aktivierende Referate halten

Für Zuhörer interessante und motivierende Referate zu halten ist eine wichtige Studienanforderung geworden. Wie dies zu erreichen ist, vermittelt dieser Kurs. Er richtet sich an Studierende, die bereits eigene Erfahrungen mit Referaten gemacht haben.

Inhalte: Erarbeitung des eigenen Stärken-Schwächen-Profiles; Überblick über die wesentlichen Aspekte einer wirkungsvollen Präsentation: Situationsanalyse, Aufbau/Gliederung, Medieneinsatz, (Körper-)Sprache; Live-Übungen mit Feedback.

Dauer: 1 Tag

Leitung: Janine Heissler, Dipl.-Psych.

Termin: Sa., 14.1.2012 von 9.00 – 18.00 Uhr

Rhetorik und Präsentation für Frauen: Aktivierende Referate halten

In einem geschützten Rahmen lernen die Teilnehmerinnen Präsentationstechniken kennen und probieren diese aus. Dabei wird auf Probleme eingegangen, die speziell weibliches Kommunikationsverhalten kennzeichnen, z.B. (Körper-)Sprache und Diskussionsverhalten von Frauen.

Inhalte: Erarbeitung des eigenen Stärken-Schwächen-Profiles; Überblick über die wesentlichen Aspekte einer wirkungsvollen Präsentation: Situationsanalyse, Aufbau / Gliederung, Medieneinsatz, (Körper-)Sprache; Live-Übungen mit Feedback.

Dauer: 1 Tag

Leitung: Janine Heissler, Dipl.-Psych.

Termin: So., 27.11.2011 von 9.00 bis 18.00 Uhr