

## STUDIUM OHNE ABSCHLUSS ANDERE LEBENSPHASEN KIND UND KARRIERE

### STUDIUM UND KEIN ABSCHLUSS – BERUFCHANCEN 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 Böhler (Agentur für Arbeit Heidelberg)

**Termin:** Mittwoch, 13. Juni 2012, 16.00 bis 17.30 Uhr

**Sonstiges:** Es ist keine Anmeldung erforderlich.

### ANDERS ALS DER »NORMSTUDENT« – HERAUSFORDERUNG STUDIUM IN ANDEREN LEBENSPHASEN

Dieser Workshop richtet sich an Studierende, die nach einer Phase der Berufstätigkeit oder einer Familienphase (wieder) den Weg an die Universität gefunden haben. Er dient dem Austausch von Erfahrungen zu Themen wie Lernen, Integration des Studiums in das eigene Lebensumfeld, Integration in das soziale Leben Studierender, Studienfinanzierung.

**Leitung:** Irina Hernandez Bostelmann, Dipl.-Psych.

**Termin:** Montag, 25. Juni 2012, 10.00 bis 13.00 Uhr

### KIND UND KARRIERE – WORKSHOP ZUR VORBEREITUNG DES BERUFSEINSTIEGS FÜR STUDIERENDE MIT KIND

Beim Übergang vom Studium in den Beruf sehen sich Studierende mit Kind vor besondere Herausforderungen gestellt. Wie sind meine Berufsideen mit der Familie vereinbar? Wie gelingt mir der Berufseinstieg und wie wird sich dadurch meine Lebenssituation verändern?

**Leitung:** Irina Hernandez Bostelmann, Dipl.-Psych.

**Termin:** Freitag, 10. August 2012, 9.00 bis 16.30 Uhr

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

**Sonstiges:** Mit Kinderbetreuung

## WEITERE ANGEBOTE

### EINZELBERATUNG

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. Wir beraten Sie auch gerne bei der Auswahl eines für Sie passenden Kursangebotes oder weiterer unterstützender Maßnahmen.

### 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.

■ [www.uni-heidelberg.de/studium/imstudium/careerservice](http://www.uni-heidelberg.de/studium/imstudium/careerservice)



## ANMELDUNG UND KONTAKT

### ANMELDUNG

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

■ [www.uni-heidelberg.de/studium/imstudium/beginn](http://www.uni-heidelberg.de/studium/imstudium/beginn)

Sie erhalten dann von uns eine Anmeldebestätigung per E-Mail mit Angabe der Bankverbindung. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, um frühzeitige Anmeldung wird gebeten.

### VERANSTALTUNGSORT UND KOSTENBEITRAG

Der Kostenbeitrag für die beiden Karrierecoaching-Kurse beträgt 15 Euro, für alle anderen Kurse 10 Euro. Darin sind Kursunterlagen und Erfrischungen enthalten.

Wenn nicht anders angegeben, findet der Kurs statt im:

Seminarzentrum D2, Gebäude 4311

Bergheimer Str. 58 A (Eingang Fehrentzstraße)

69115 Heidelberg

### ZENTRALE STUDIENBERATUNG/ CAREER SERVICE

Seminarstraße 2 (1. OG) · 69117 Heidelberg

### SERVICEPORTALE FÜR INFORMATIONEN RUND UMS STUDIUM

**Serviceportal:** Seminarstraße 2 (EG), 69117 Heidelberg  
Mo-Do 10-16 Uhr, Fr 10-14 Uhr

**Info-Telefon:** 06221/54-5454,  
Mo-Do 9-16 Uhr, Fr 9-13 Uhr

**Fax:** 06221/54-3850

**E-Mail:** [studium@uni-heidelberg.de](mailto:studium@uni-heidelberg.de)

**Internet:** [www.uni-heidelberg.de/studium](http://www.uni-heidelberg.de/studium)



UNIVERSITÄT  
HEIDELBERG  
ZUKUNFT  
SEIT 1386



**FIT IM STUDIUM**  
KURSE FÜR STUDIERENDE  
IM SOMMERSEMESTER  
2012

ZENTRALE STUDIENBERATUNG  
CAREER SERVICE

## ZEITMANAGEMENT LERNEN LERNEN STRESSBEWÄLTIGUNG

### ZEITMANAGEMENT: ZEIT EFFEKTIV NUTZEN – AUFGABEN ZIELORIENTIERT BEARBEITEN

Im Studium ist eine gute Zeitorganisation die Grundvoraussetzung für effektives und befriedigendes Arbeiten. In dem Kurs werden Strategien für ein erfolgreiches Zeitmanagement vermittelt und auf die eigene Situation angewandt.

**Leitung:** Simone Mölbert, Tutorin

**Termin:** Samstag, 26. Mai 2012, 9.30 bis 18.00 Uhr

### ZEITMANAGEMENT FÜR CHAOTEN UND PERFEKTIONISTEN

Dieser Kurs dient der Reflexion des eigenen Zeit- und Selbstmanagements für diejenigen, die beides im Rahmen des Studiums noch nicht ausreichend umsetzen.

**Leitung:** Irina Hernandez Bostelmann, Dipl.-Psych.

**Termin:** Montag, 7. Mai 2012, 9.00 bis 17.00 Uhr

### LERNEN LERNEN

Der Kurs bietet Studierenden zu Beginn des Studiums Anleitungen zum selbständigen Lernen und Planen. Sie lernen unterschiedliche Lerntechniken kennen und reflektieren ihr eigenes Lernverhalten.

**Leitung:** Viola Zimpfer, Tutorin

**Termin:** Sonntag, 22. April 2012, 9.30 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.

**Leitung:** Hedi Blumer, Pädagogin M.A.

**Termin:** Donnerstag, 12. Juli 2012, 13.00 bis 16.30 Uhr und  
Freitag, 13. Juli 2012, 9.00 bis 16.00 Uhr

### 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.

**Leitung:** Sabine Thies, Dipl.-Psych.

**Termin:** Freitag, 15. Juni 2012, 9.00 bis 17.00 Uhr

## PRÜFUNGSVORBEREITUNG WISSENSCHAFTLICHES SCHREIBEN AUFSCIEBERITIS

### KNOW-HOW DER PRÜFUNGSVORBEREITUNG

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

**Leitung:** Dr. Carina Vogel, M.A. Psych.

**Termin:** Montag, 2. Juli und Dienstag, 3. Juli 2012,  
jeweils 9.00 bis 13.00 Uhr

### WISSENSCHAFTLICHES SCHREIBEN: SCHRIFTLICHE ARBEITEN PLANEN UND GESTALTEN

Ob Referat, Haus- oder Abschlussarbeit, der erste Satz ist der schwierigste. Aber auch die Strukturierung der Informationen ist mühsam. Der Kurs wendet sich an Studierende, die diese Hürden nehmen wollen.

**Leitung:** Sarah Lüdecke, M.A.

**Termine:** a) Sonntag, 24. Juni 2012, 9.30 bis 18.00 Uhr  
b) Sonntag, 8. Juli 2012, 9.30 bis 18.00 Uhr

Studierenden mit länger bestehenden Schreibblockaden empfehlen wir vor der Anmeldung ein Beratungsgespräch mit Hedi Blumer, Studienberaterin, zu vereinbaren:

Telefon 06221/54-2141

hedi.blumer@zuv.uni-heidelberg.de

### WARUM NICHT GLEICH? »AUFSCIEBERITIS« 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.

**Leitung:** Hedi Blumer, Pädagogin M.A.

**Termin:** Dienstag, 22. Mai 2012, 9.00 bis 16.00 Uhr

### UMGANG MIT LERNSCHWIERIGKEITEN UND PRÜFUNG – KONTINUIERLICH UND EFFEKTIV LERNEN

Dieser 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.

**Leitung:** Dr. Carina Vogel, M.A. Psych.

**Termin:** Montags, 11. Juni, 18. Juni und 25. Juni 2012,  
jeweils 13.00 bis 16.00 Uhr

## RHETORIK UND PRÄSENTATION KARRIERECOACHING

### 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.

**Leitung:** Annika Mira Drevensek, B.Sc. Psychologie

**Termin:** Sonntag, 29. April 2012, 9.30 bis 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.

**Leitung:** Janine Heissler, Dipl.-Psych.

**Termin:** Samstag, 30. Juni 2012, 9.30 bis 18.00 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.

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

**Termin:** Montag, 30. Juli 2012, 9.00 bis 16.30 Uhr und  
Dienstag, 31. Juli 2012, 9.00 bis 13.00 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.

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

**Termine:** Freitag, 1. Juni, 14.30 bis 18.00 Uhr und  
Samstag, 2. Juni 2012, 9.00 bis 16.00 Uhr

**Kosten:** 15 Euro

## KONZENTRATION STUDY-LIFE-BALANCE

### 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.

**Leitung:** Sabine Thies, Dipl.-Psych.

**Termin:** Montag, 30. April, 7. Mai und 14. Mai 2012,  
jeweils 15.00 bis 18.00 Uhr

### STUDY-LIFE BALANCE

Ist Work-Life Balance nur ein Thema für gestresste Manager/innen? Wir glauben nein, denn auch Studierende sind mit unterschiedlichen Lebensaufgaben und hohen Anforderungen konfrontiert. Sie profitieren davon, sich ihrer diversen Rollen und Lebensbereiche bewusst zu werden und für einen Ausgleich zu sorgen.

**Leitung:** Irina Hernandez Bostelmann, Dipl.-Psych.

**Termin:** Freitag, 25. Mai 2012, 9.00 bis 16.30 Uhr

