

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: 1 Tag

Termin: Mo., 1. Oktober, von 9.00 bis 17.00 Uhr

Leitung: Sabine Thies, Dipl.-Psych.

Ort: Seminarzentrum,
Bergheimer Str. 58 A (Eingang Fehrentzstraße)

Kostenbeitrag: 10 Euro

Anmeldung erfolgt online unter

- ▶ www.kurse.uni-hd.de

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über das Internet mit dem Online-Formular. Sie finden es unter

- ▶ www.kurse.uni-hd.de

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Die Kurse können einzeln oder en bloc belegt werden.

Die meisten unserer Kurse finden im Seminarzentrum D2 statt. Bergheimer Str. 58 A, 69115 Heidelberg (Eingang Fehrentzstraße)

Anfahrt zum Seminarzentrum:

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

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.

Kursangebot

Weitere Kursangebote entnehmen Sie bitte unserem Kursprogramm für das Sommersemester 2012 (erhältlich in der Zentralen Studienberatung) und im Internet unter

- ▶ www.kursangebot.uni-hd.de

Auskünfte dazu erhalten Sie in unserem Kursbüro unter Tel.: 06221-54 78 80.

Universität Heidelberg Zentrale Studienberatung / Career Service

Seminarstr. 2 (1. OG)
69117 Heidelberg
www.studienberatung.uni-hd.de

Serviceportale für Informationen rund ums Studium:

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

Info-Telefon: 06221 - 54 54 54
Mo.-Do. 9-16 Uhr, Fr. 9-13 Uhr

E-Mail: studium@uni-heidelberg.de
Internet: www.uni-heidelberg.de/studium
Stand: 08/2012

Hrsg.: Zentrale Studienberatung / Career Service

© Bildnachweis: iStock/Mansi

Lernwerkstatt

Kurse für Studierende
in der vorlesungsfreien Zeit

01.10. - 14.10.2012



Zentrale Studienberatung

Effizienter 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

Termin: a) Sa., 6. Oktober, von 9.00 bis 18.00 Uhr
b) Mo., 8. Oktober, von 9.00 bis 18.00 Uhr

Leitung: a) Annika Mira Drevensek, B.Sc. Psychologie,
b) Viola Jasmin Zimpfer, Tutorin

Ort: Seminarzentrum,
Bergheimer Str. 58 A (Eingang Fehrentzstraße)

Kostenbeitrag: 10 Euro

Anmeldung erfolgt online unter

► www.kurse.uni-hd.de

Wissenschaftliches Schreiben

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.

Studierenden mit länger bestehenden Schreibblockaden empfehlen wir vor der Kursanmeldung ein Beratungsgespräch mit Hedi Blumer, Studienberaterin zu vereinbaren, Tel. 06221 - 54 2141 oder per E-Mail: hedi.blumer@zuv.uni-heidelberg.de.

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

Termin: a) Fr., 5. Oktober, von 9.00 bis 18.00 Uhr
b) Sa., 13. Oktober, von 9.00 bis 18.00 Uhr

Leitung: a) Sarah Lüdecke M.A.,
b) Lea Lempert

Ort: Seminarzentrum,
Bergheimer Str. 58 A (Eingang Fehrentzstraße)

Kostenbeitrag: 10 Euro

Anmeldung erfolgt online unter

► www.kurse.uni-hd.de

Zeitmanagement

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

Termin: Fr., 12. Oktober, von 9.00 bis 18.00 Uhr

Leitung: Daniel Kraft

Ort: Seminarzentrum,
Bergheimer Str. 58 A (Eingang Fehrentzstraße)

Kostenbeitrag: 10 Euro

Anmeldung erfolgt online unter

► www.kurse.uni-hd.de

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-Pausenübungen.

Dauer: 1 Tag

Termin: Mi., 10. Oktober, von 9.00 bis 17.30 Uhr

Leitung: Sabine Thies, Dipl.-Psych.

Ort: Seminarzentrum,
Bergheimer Str. 58 A (Eingang Fehrentzstraße)

Kostenbeitrag: 10 Euro

Anmeldung erfolgt online unter

► www.kurse.uni-hd.de

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

Termin: a) Do., 4. Oktober, von 9.00 bis 18.00 Uhr
b) So., 7. Oktober, von 9.00 bis 18.00 Uhr

Leitung: a) Viola Jasmin Zimpfer, Tutorin,
b) Annika Mira Drevensek, B.Sc. Psychologie

Ort: Seminarzentrum,
Bergheimer Str. 58 A (Eingang Fehrentzstraße)

Kostenbeitrag: 10 Euro

Anmeldung erfolgt online unter

► www.kurse.uni-hd.de

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

Termin: So., 14. Oktober, von 9.00 bis 18.00 Uhr

Leitung: Viola Jasmin Zimpfer, Tutorin

Ort: Seminarzentrum,
Bergheimer Str. 58 A (Eingang Fehrentzstraße)

Kostenbeitrag: 10 Euro

Anmeldung erfolgt online unter

► www.kurse.uni-hd.de

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: 1 Tag

Termin: Di., 2. Oktober, von 9.00 bis 17.00 Uhr

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

Ort: Seminarzentrum,
Bergheimer Str. 58 A (Eingang Fehrentzstraße)

Kostenbeitrag: 10 Euro

Anmeldung erfolgt online unter

► www.kurse.uni-hd.de

Motivation fällt nicht vom Himmel

Der Kurs richtet sich an Studierende, die lernen möchten, angestrebte Ziele aktiv und erfolgreich anzugehen. In diesem Kurs lernen Sie Selbstmotivation und Erfolgsintelligenz zu entwickeln bzw. zu stärken.

Inhalte: Bilanz der wirksamen Studienmotive, Erfolgsorientierung, Setzen von Prioritäten, konstruktive Selbstkommunikation, Umgang mit dem „inneren Team“, Schaffen eines unterstützenden Lernumfeldes.

Dauer: 1 Tag

Termin: Di., 9. Oktober, von 9.00 bis 18.00 Uhr

Leitung: Hedi Blumer, Pädagogin M.A.

Ort: Seminarzentrum,
Bergheimer Str. 58 A (Eingang Fehrentzstraße)

Kostenbeitrag: 10 Euro

Anmeldung erfolgt online unter

► www.kurse.uni-hd.de