



## STUDY-LIFE-BALANCE WISSENSCHAFTL. SCHREIBEN

### 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.

Dauer: 1 Tag  
Leitung: N.N.  
Termin: Do., 10.01.2013 von 9.00 bis 16.30 Uhr

### 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: Dr. Carina Vogel (Zentrale Studienberatung/Career Service),  
Petra Kuhn (Agentur für Arbeit Heidelberg)  
Termin: Do., 06.12.2012 von 16.00 bis 17.30 Uhr  
Es ist keine Anmeldung erforderlich

### 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 ist mühsam. Der Kurs wendet sich an Studierende, die diese Hürden nehmen wollen.

Dauer: 1 Tag  
Leitung: a) Daniel Kraft, B.Sc. Sport- und Bildungswissenschaft  
b-c) Sarah Lüdecke, M.A.  
d) Lea Lempert, Tutorin

Termin: a) Sa., 03.11.2012 von 9.00 bis 18.00 Uhr  
b) So., 25.11.2012 von 9.00 bis 18.00 Uhr  
c) Mi., 28.11.2012 von 9.00 bis 18.00 Uhr  
d) So., 16.12.2012 von 9.00 bis 18.00 Uhr

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

## WEITERE ANGEBOTE ANMELDUNG

### 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/careerservice](http://www.uni-heidelberg.de/careerservice)

### 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

Hausadresse: Universität Heidelberg  
Zentrale Studienberatung  
Seminarstraße 2 (1.OG)  
69117 Heidelberg  
Internet: [www.uni-heidelberg.de/zentralestudienberatung](http://www.uni-heidelberg.de/zentralestudienberatung)

### 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)  
Stand: August 2012



## FIT IM STUDIUM KURSE FÜR STUDIERENDE IM WINTERSEMESTER 2012/2013

# ZEITMANAGEMENT EFFIZIENTER LERNEN

## **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.

Dauer: 1 Tag

Leitung: Anna Katzelnik, B.A. Bildungswissenschaft und BWL

Termin: Do., 01.11.2012 von 9.00 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.

Dauer: 1 Tag

Leitung: N.N.

Termin: Mo., 19.11.2012 von 9.00 bis 16.30 Uhr

## **Zeitmanagement für Studierende mit Kind in Zusammenarbeit mit dem Gleichstellungsbüro**

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

Dauer: 1 Tag

Leitung: N.N.

Termin: Fr., 02.11.2012 von 9.00 bis 18.00 Uhr

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

Sonstiges: mit Kinderbetreuung

## **Effizienter 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.

Dauer: 1 Tag

Leitung: a) Lea Lempert, Tutorin

b) Annika Mira Drevensek, B.Sc. Psychologie

Termin: a) So., 18.11.2012 von 9.00 bis 18.00 Uhr

b) So., 02.12.2012 von 9.00 bis 18.00 Uhr

# PRÜFUNGSVORBEREITUNG AUFSCHIEBERITIS

## **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.

Dauer: Eineinhalb Tage

Leitung: Hedi Blumer, Pädagogin M.A.

Termin: Fr., 14.12.2012 von 17.30 bis 21.00 Uhr und Sa., 15.12.2012 von 10.00 bis 17.00 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.

Dauer: 1 Tag

Leitung: Sabine Thies, Dipl.-Psych.

Termin: Fr., 11.01.2013 von 9.00 bis 17.30 Uhr

## **Know-how der Prüfungsvorbereitung**

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

Dauer: 2 Vormittage

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

Termin: Mo., 14.01. und Di., 15.01.2013, jeweils 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.

Dauer: Eineinhalb Tage

Leitung: Hedi Blumer, Pädagogin M.A.

Termin: Mi., 12.12.2012 von 10.30 bis 17.30 Uhr und Mi., 19.12.2012 von 10.30 bis 13.00 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.

Dauer: 1 Tag

Leitung: Annika Mira Drevensek, B.Sc. Psychologie

Termin: So., 11.11.2012 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.

Dauer: 1 Tag

Leitung: Viola Jasmin Zimpfer, Tutorin

Termin: So., 25.11.2012 von 9.00 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.

Dauer: Eineinhalb Tage

Leitung: Sabine Thies, Dipl.-Psych.

Termin: Mo., 18.02. von 9.00 bis 16.00 Uhr und Di., 19.02.2013 von 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.

Dauer: Eineinhalb Tage

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

Termin: Sa., 20.10. von 9.00 bis 16.00 Uhr und So., 21.10.2012 von 9.00 bis 13.00 Uhr

Kosten: 15 Euro

# KONZENTRATION, MOTIVATION SELBSTBEHAUPTUNGSTRAINING

## **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.

Dauer: 3 Nachmittage

Leitung: Sabine Thies, Dipl.-Psych.

Termin: Mo., 26.11., 03.12. und 10.12.2012,  
jeweils von 15.00 bis 18.00 Uhr

## **Motivation stärken und Lernschwierigkeiten bewältigen**

Fällt es Ihnen schwer kontinuierlich und effektiv zu lernen? Wollen Sie Ihren inneren Schweinehund an die Leine nehmen? In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre Lernmotivation und Ihr Lernverhalten zu überdenken und einen persönlich passenden Lernstil zu entwickeln.

Dauer: 3 Termine à 3 Stunden

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

Termin: Mo., 26.11., 03.12. und 10.12.2012,  
jeweils von 10.00 bis 13.00 Uhr

## **Selbstsicher und gelassen auftreten – Ein Selbstbehauptungstraining**

Kritik üben und annehmen können, den eigenen Standpunkt vertreten und sich durchsetzen, wenn es darauf ankommt, etwas fordern oder einfach nur Nein sagen, ohne den anderen vor den Kopf zu stoßen – all dies können Sie lernen! In dem Kurs wechseln sich kurze Inputs und praktische Übungen ab.

Dauer: 1 Tag

Leitung: Sabine Thies, Dipl.-Psych.

Termin: Mo., 17.12.2012 von 9.00 bis 16.00 Uhr