

# KARRIERECOACHING CHANCEN OHNE EXAMEN

## Bachelor – und was dann? Karrierecoaching

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

Leitung: Sabine Thies, Dipl.-Psych.

Dauer: Eineinhalb Tage

Termin: Fr, 07.06.2013 von 14.00 bis 18.00 Uhr und  
Sa, 08.06.2013 von 9.00 bis 17.00 Uhr

Kosten: 15 Euro

## Uni – 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: Petra Lehmann, Dipl.-Chem.

Dauer: 2 Tage

Termin: Sa, 06.07.2013 und So, 07.07.2013, je von 9.00 bis  
17.00 Uhr

Kosten: 15 Euro

## Studium und kein Abschluss – Berufschancen ohne Examen

In dieser Infoveranstaltung erhalten Sie Informationen darüber, welche Chancen sich ohne Studienabschluss bieten und welche weiteren Ausbildungs- und Qualifizierungsmöglichkeiten es gibt.

Leitung: Dr. Carina Vogel (Zentrale Studienberatung/Career Service), Petra Kuhn (Agentur für Arbeit Heidelberg)

Dauer: 90 Minuten

Termin: Mi, 03.07.2013 von 16.00 bis 17.30 Uhr

Es ist keine Anmeldung erforderlich. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

# 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.

Terminvereinbarungen: Info-Telefon 06221 54 54 54

## 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 DozentInnen sind vorwiegend BerufspraktikerInnen, 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 CAREER SERVICE

Hausadresse: Universität Heidelberg  
Zentrale Studienberatung / Career Service  
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

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

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

Stand: Februar 2013



© Universität Heidelberg – Kommunikation und Marketing · Fotos: Kommunikation und Marketing · Druck: Print + Medien



UNIVERSITÄT  
HEIDELBERG  
ZUKUNFT  
SEIT 1386



# FIT IM STUDIUM KURSE FÜR STUDIERENDE IM SOMMERSEMESTER 2013

ZENTRALE STUDIENBERATUNG  
CAREER SERVICE

# ZEITMANAGEMENT AUFSCHIEBERITIS

## Zeitmanagement: Zeit effektiv nutzen – Aufgaben zielorientiert bearbeiten

Im Studium ist eine gute Zeitorganisation die Grundvoraussetzung für effektives und befriedigendes Arbeiten. Sie lernen Strategien und Tipps für ein erfolgreiches Zeitmanagement kennen und wenden diese auf Ihre eigene Situation an.

Leitung: Lea Lempert, Tutorin  
Dauer: 1 Tag  
Termin: Sa, 18.05.2013 von 9.00 bis 18.00 Uhr

## Zeit- und Selbstmanagement 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: Leander Altenberger, Dipl.-Päd.  
Dauer: 1 Tag  
Termin: Fr, 19.07.2013 von 9.30 bis 17.00 Uhr

## Zeitmanagement für Studierende mit Kind

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

Leitung: Julia Middelmann, Dipl.-Päd., Leander Altenberger, Dipl.-Päd.  
Dauer: 1 Tag  
Termin: Fr, 26.04.2013 von 9.30 bis 17.00 Uhr  
Ort: Seminarraum im Gästehaus der Universität Heidelberg, Im Neuenheimer Feld 370  
Sonstiges: mit Kinderbetreuung, kein Kostenbeitrag

## 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.

Leitung: Sophie-Kristin Dolde, Dipl.-Psych., Dipl.-Sozialwirt (BA)  
Dauer: Eineinhalb Tage  
Termin: Di, 30.04. von 9.30 bis 17.00 Uhr und 07.05.2013 von 9.30 bis 12.00 Uhr

# PRÜFUNGSVORBEREITUNG EFFIZIENTER LERNEN

## 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.  
Dauer: Eineinhalb Tage  
Termin: Do, 02.05.2013 von 13.00 bis 16.30 Uhr und Fr, 03.05.2013 von 9.30 bis 16.30 Uhr

## 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.  
Dauer: 2 Nachmittage  
Termin: Mo, 27.05.2013 und Mo, 03.06.2013, je von 14.00 bis 18.00 Uhr

## Umgang mit Lernschwierigkeiten und Prüfung

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: Sophie-Kristin Dolde, Dipl.-Psych., Dipl.-Sozialwirt (BA)  
Dauer: 3 Abende  
Termin: Di, 18.06., 25.06. und 02.07.2013, je von 17.00 bis 20.00 Uhr

## 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.

Leitung: Viola Jasmin Zimpfer, Tutorin  
Dauer: 1 Tag  
Termin: Sa, 11.05.2013 von 9.00 bis 18.00 Uhr

# RHETORIK UND PRÄSENTATION WISSENSCHAFTL. ARBEITEN

## Rhetorik und Präsentation: Aktivierende Referate halten

Interessante und motivierende Referate zu halten ist eine wichtige Studienanforderung geworden. In dem Kurs bauen Sie auf Ihren bisherigen Erfahrungen bei Referaten auf und erhalten Tipps und Rückmeldungen für weitere Präsentationen.

Leitung: Viola Jasmin Zimpfer, Tutorin  
Dauer: 1 Tag  
Termin: So, 23.06.2013 von 9.00 bis 18.00 Uhr

## Rhetorik und Präsentation für Frauen: Aktivierende Referate halten

In einem geschützten Rahmen lernen Sie 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: Daniel Kraft, B.Sc. Sport- und Bildungswissenschaft  
Dauer: 1 Tag  
Termin: Sa, 01.06.2013 von 9.00 bis 18.00 Uhr

## Wissenschaftliches Schreiben:

### Schriftliche Arbeiten planen und gestalten

Ob Referat, Haus- oder Abschlussarbeit, der erste Satz ist oft der schwierigste. Sie erhalten in diesem Kurs Unterstützung bei der Planung und Gestaltung von schriftlichen Arbeiten.

Leitung: a) Daniel Kraft, B.Sc. Sport- und Bildungswissenschaft  
b) Sarah Lüdecke M.A.  
Dauer: 1 Tag  
Termin: a) Sa, 04.05.2013 von 9.00 bis 18.00 Uhr  
b) So, 02.06.2013 von 9.00 bis 18.00 Uhr

## Abschlussarbeit – Gemeinsam zum Ziel

Endlich fertig werden?! Egal welchen Stolpersteinen Sie auf dem Weg zur Abschlussarbeit begegnen, in der Gruppe lassen sie sich leichter aus dem Weg räumen. Sie bringen Ihre persönlichen Themen ein und wir gehen diese gemeinsam an.

Leitung: Dr. Carina Vogel, M.A. Psych.  
Dauer: 4 Abende  
Termin: Mo, 29.04., 06.05., 13.05. und 10.06.2013, je von 18.00 bis 20.00 Uhr.  
Auf Wunsch werden weitere Termine vereinbart.

# SOFT SKILLS FÜRS STUDIUM (NEU-)EINSTIEG INS STUDIUM

## Konzentration verbessern lernen – Hilfreiche Strategien für den Studienalltag

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.  
Dauer: 3 Nachmittage  
Termin: Mo, 13.05., 27.05. und 03.06.2013, je von 15.00 bis 18.00 Uhr

## Selbstsicher und gelassen auftreten – Ein Selbstbehauptungs-training

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!

Leitung: Sabine Thies, Dipl.-Psych.  
Dauer: 1 Tag  
Termin: Mo, 24.06.2013 von 9.00 bis 17.30 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.  
Dauer: 1 Tag  
Termin: Fr, 17.05.2013 von 9.00 bis 17.00 Uhr

## Anders als der Normstudent

Sie haben nach einer längeren Berufstätigkeit oder Familienphase (wieder) den Weg an die Universität gefunden und wünschen sich einen Austausch zu Themen wie Lernen, Integration des Studiums in das individuelle Lebensumfeld, Studienfinanzierung oder Ähnliches.

Leitung: Julia Middelmann, Dipl.-Päd.  
Dauer: 1 Tag  
Termin: Fr, 10.05.2013 von 9.00 bis 17.00 Uhr