

KARRIERECOACHING INFOVERANSTALTUNG

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: Sabine Thies, Dipl.-Psych.

Dauer: Eineinhalb Tage

Termin: Fr., 25.04.2014 von 09.00 bis 17.00 Uhr und
Sa., 26.04.2014 von 09.00 bis 13.00 Uhr

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.

Dauer: 2 Tage

Termin: Di., 29.07.2014 von 09.00 bis 17.00 Uhr und
Mi., 30.07.2014 von 09.00 bis 13.00 Uhr

Studium und kein Abschluss – Berufschancen ohne Examen

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

Leitung: Petra Kuhn (Agentur für Arbeit Heidelberg)
Oliver Orth (Zentrale Studienberatung)

Termin: Di., 24.06.2014 von 16.00 bis 18.30 Uhr
Es ist keine Anmeldung erforderlich.

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

Kursangebote in den Fächern

Beachten Sie auch die Kursangebote/Tutorien in Ihrem Fach, die von speziell dafür qualifizierten Tutor/innen 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 sind kostenpflichtig, die Informationsveranstaltungen kostenfrei.

■ www.uni-heidelberg.de/careerservice

Anmeldung

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 der Bankverbindung. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, um frühzeitige Anmeldung wird gebeten.

Veranstaltungsort und Kostenbeitrag

Der Kostenbeitrag beträgt 10 Euro pro Kurs, für die Karrierecoaching-Kurse beträgt er 15 Euro. Darin sind Kursunterlagen und Erfrischungen enthalten. Die Kurse unter „Übergreifende Kompetenzen“ sind kostenfrei.

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

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

Internet: www.uni-heidelberg.de/studium

Stand: Januar 2014



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386



FIT IM STUDIUM KURSE FÜR STUDIERENDE IM SOMMERSEMESTER 2014

ZENTRALE STUDIENBERATUNG
CAREER SERVICE

ZEITMANAGEMENT ENTSCHEIDUNGSFINDUNG

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: a) Di., 06.05.2014 von 9.30 bis 17.30 Uhr
b) Di., 15.07.2014 von 9.30 bis 17.30 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.

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

Dauer: Eineinhalb Tage

Termin: Mi., 11.06.2014 von 9.30 bis 17.00 Uhr und
Do., 12.06.2014 von 9.30 bis 12.00 Uhr

Study-Life-Balance: Wie bekomme ich alles unter einen Hut?

Ist Work-Life-Balance nur ein Thema für gestresste Manager/innen?

Auch Studierende sind mit unterschiedlichen Lebensaufgaben und hohen Anforderungen konfrontiert. In diesem Kurs profitieren Sie davon, sich Ihrer diversen Rollen und Lebensbereiche bewusst zu werden und für einen Ausgleich zu sorgen.

Leitung: Julia Middelman, Dipl.-Päd.

Dauer: 1 Tag

Termin: Mo., 05.05.2014 von 9.00 bis 18.00 Uhr

Mein Studium – weitermachen oder das Fach wechseln?

Kurzworkshop

Wechseln oder nicht? Diese Frage ist von vielen Unsicherheiten und Unklarheiten geprägt. In diesem Kurs werden Kriterien er- und bearbeitet, die die eigene Entscheidung stützen können.

Leitung: Oliver Orth, Dipl.-Psych.

Dauer: 1 Vormittag

Termin: Di., 24.06.2014 von 9.30 bis 12.30 Uhr

SOFT SKILLS FÜR DAS STUDIUM RHETORIK UND PRÄSENTATION

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: Mo., 19.05.2014 von 9.00 bis 17.30 Uhr

Souverän 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!

Leitung: Sabine Thies, Dipl.-Psych.

Dauer: 1 Tag

Termin: Mo., 07.07.2014 von 9.00 bis 17.30 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 und wie Sie vorgehen, um Ihre Aufmerksamkeit konzentriert auf die jeweils anstehende Aufgabe zu richten.

Leitung: Leander Altenberger, Dipl.-Päd.

Dauer: 3 Nachmittage

Termin: Mi., 21.05., 28.05. und 04.06.2014,
jeweils von 15.00 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: So., 29.06.2014 von 9.00 bis 18.00 Uhr

PRÜFUNGSVORBEREITUNG

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 Vormittage

Termin: Do., 22.05.2014 und Do., 29.05.2014,
jeweils von 9.00 bis 13.00 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.

Dauer: Eineinhalb Tage

Termin: Do., 19.06.2014 von 13.00 bis 17.00 Uhr und
Fr., 20.06.2014 von 9.00 bis 16.30 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: Do., 08.05., 22.05., 05.06. und 19.06.2014,
jeweils von 18.00 bis 20.00 Uhr

METHODENKOMPETENZEN

Effizienter lernen und Zeitmanagement*

Die Teilnehmer/innen lernen in diesem Kurs,
– verschiedene Strategien und Techniken des selbst gesteuerten Lernens sowohl in Lehrveranstaltungen als auch im Eigenstudium effizient einzusetzen
– die drei grundlegenden Aufgaben des Zeitmanagements (Work-Life-Balance, operatives Zeitmanagement, Selbstmotivation) angemessen zu erfüllen
– ihre eigenen Stärken und Lernbedarfe einzuschätzen

Leitung: Viola Jasmin Zimpfer, Tutorin

Dauer: 2 Tage

Termin: Sa., 31.05.2014 und So., 01.06.2014,
jeweils von 9.00 bis 18.00 Uhr

Präsentieren und wissenschaftliches Schreiben*

Die Teilnehmer/innen lernen in diesem Kurs,
– Präsentationen kommunikativ und nachhaltig zu gestalten und dabei verschiedene Qualitätsaspekte (Adressatenbezug, Aufbau, Visualisierung, Körpersprache/Stimme) angemessen zu berücksichtigen
– Texte und Hausarbeiten entsprechend den Prinzipien des wissenschaftlichen Schreibens zu verfassen und dabei den eigenen Schreibprozess sinnvoll zu steuern
– ihre eigenen Stärken und Lernbedarfe einzuschätzen

Leitung: a) Lea Lempert, Tutorin

b) Viola Jasmin Zimpfer, Tutorin

Dauer: 2 Tage

Termin: a) Sa., 24.05.2014 und So., 25.05.2014,
jeweils von 9.00 bis 18.00 Uhr
b) Sa., 21.06.2014 und So., 22.06.2014,
jeweils von 9.00 bis 18.00 Uhr

* Dieser Kurs ist kostenfrei. Die Tutorin wird aus Qualitätssicherungsmitteln bezahlt. Es besteht die Möglichkeit 1 ECTS-Punkt für „Übergreifende Kompetenzen“ zu erwerben. Die Leistungspunkte werden vom Fach entsprechend der Prüfungsordnung auf der Grundlage der Teilnahmebescheinigung/Modulbeschreibung vergeben.