

# KARRIERECOACHING INFOVERANSTALTUNG

## 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 Nachmittag

Termin: Fr., 15.05.2015 von 15.30 bis 18.00 Uhr

## Studienabschluss – 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. Chemikerin und Coach

Dauer: 2 Tage

Termin: Sa., 16.05.2014 von 09.00 bis 17.00 Uhr und

So., 17.05.2014 von 09.00 bis 17.00 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: Fr., 26.06.2015 von 09.30 bis 12.00 Uhr

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

## 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: Christina Pusch, Dipl.-Psych.

Dauer: Eineinhalb Tage

Termin: Mo., 27.07.2015 von 09.00 bis 17.00 Uhr und

Di., 28.07.2015 von 09.00 bis 13.00 Uhr

# 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 Dozent/innen sind vorwiegend Berufspraktiker/innen, womit die Praxisorientierung des Programms gewährleistet ist. Die Kurse sind kostenpflichtig, die Informationsveranstaltungen kostenfrei.

■ [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 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 mit \* gekennzeichneten Kurse 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](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 2015



UNIVERSITÄT  
HEIDELBERG  
ZUKUNFT  
SEIT 1386



## FIT IM STUDIUM KURSE FÜR STUDIERENDE IM SOMMERSEMESTER 2015

ZENTRALE STUDIENBERATUNG  
CAREER SERVICE

# ZEITMANAGEMENT KOMMUNIKATION

## 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., 21.04.2015 von 9.30 bis 17.30 Uhr  
b) Di., 21.07.2015 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: Sophie-Kristin Dolde, Dipl.-Psych., Dipl. Sozialwirtin (B.A.)

Dauer: Eineinhalb Tage

Termin: Do., 23.04.2015 von 9.00 bis 16.30 Uhr und  
Do., 30.04.2015 von 9.00 bis 12.30 Uhr

## Kommunikationstraining

Zwischenmenschliche Situationen erfordern oft die Fähigkeit sich abzugrenzen, eigene Interessen durchzusetzen, Konflikte auszuhalten und Kompromisse mitzugestalten. Wie dies auf konstruktive Weise gelingen kann, wird hier theoretisch vermittelt und zur Umsetzung in die Praxis in Rollenspielen eingeübt.

Leitung: Nicolai Jungk, Dipl.-Psych.

Ort: Psych. Inst., Hauptstr. 47-51, Raum A102 (Hintergebäude)

Dauer: 4 Tage

Termin: Sa, 09.05., 10-13 Uhr sowie Di, 12.05., Di, 19.05.  
und Di, 26.05 jeweils 18:15-19:45 Uhr

# SOFT SKILLS FÜR DAS STUDIUM

## 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: Christina Pusch, Dipl.-Psych.

Dauer: 1 Tag

Termin: Do., 30.04.2015 von 9.00 bis 18.00 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: Hedi Blumer, Pädagogin M.A.

Dauer: 1 Tag

Termin: Fr., 29.05.2015 von 9.00 bis 17.00 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 können, um Ihre Aufmerksamkeit konzentriert auf die jeweils anstehende Aufgabe zu richten.

Leitung: Christina Pusch, Dipl.-Psych.

Dauer: 3 Nachmittage

Termin: Mi., 10.06., 17.06. und 24.06.2015,  
jeweils von 15.00 bis 18.00 Uhr

# PRÜFUNGSVORBEREITUNG

## 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: Julia Middelmann, Dipl.-Päd.

Dauer: 3 Nachmittage

Termin: Mi., 29.04., 06.05. und 13.05.2015,  
jeweils von 13.00 bis 16.00 Uhr

## Know-how der Prüfungsvorbereitung

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

Leitung: Oliver Orth, Dipl.-Psych.

Dauer: 2 Nachmittage

Termin: Fr., 29.05.2015 und Fr., 05.06.2015,  
jeweils von 14.00 bis 17.30 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: Julia Middelmann, Dipl.-Päd.

Dauer: 4 Abende

Termin: Mo., 01.06., 08.06., 15.06., 22.06.2015,  
jeweils von 16.00 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.

Dauer: Eineinhalb Tage

Termin: Do., 25.06.2015, von 13.00 bis 17.00 Uhr und  
Fr., 26.06.2015 von 09.00 bis 16.30 Uhr

# METHODENKOMPETENZ

## 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., 31.05.2014 von 9.00 bis 18.00 Uhr

## Präsentieren und wissenschaftliches Schreiben\*

Die Studierenden lernen in diesem Kurs, – Präsentationen kommunikativ und nachhaltig zu gestalten und dabei verschiedene Qualitätsaspekte angemessen zu berücksichtigen,

– Texte und Hausarbeiten entsprechend den Prinzipien des wissenschaftlichen Schreibens zu verfassen und dabei den eigenen Schreibprozess sinnvoll zu steuern,  
– eigene Stärken und ihren Lernbedarf einzuschätzen.

Leitung: Viola Jasmin Zimpfer, Tutorin

Dauer: 2 Tage

Termin: Sa., 16.05.2015 und So., 17.05.2015,  
jeweils von 9.00 bis 18.00 Uhr

## Effizienter lernen und Zeitmanagement\*

Die Studierenden lernen in diesem Kurs, – verschiedene Strategien und Techniken des selbst gesteuerten Lernens effizient einsetzen,  
– grundlegenden Aufgaben des Zeitmanagements angemessen zu erfüllen,

– eigene Stärken und ihren Lernbedarf einzuschätzen.

Leitung: Viola Jasmin Zimpfer, Tutorin

Dauer: 2 Tage

Termin: Sa., 18.07.2015, und So., 19.07.2015,  
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.