

## KARRIERECOACHING INFOVERANSTALTUNGEN

### Karrierecoaching: Bachelor und was dann?

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.-Psychologin

Dauer: Eineinhalb Tage

Termin: Sa., 21.11.2015 von 09:00 bis 17:00 Uhr und  
So., 22.11.2015 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

Hedi Blumer, Zentrale Studienberatung/Career Service

Termin: Mi., 25.11.2015 von 16:00 bis 17:30 Uhr

Es ist keine Anmeldung erforderlich. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

### Karrierecoaching: Uni und was dann?

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.-Psychologin

Dauer: Eineinhalb Tage

Termin: Sa., 09.01.2016 von 09:00 bis 17:00 Uhr und  
So., 10.01.2016 von 09:00 bis 13:00 Uhr

### 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)

## WEITERE ANGEBOTE ANMELDUNG

### Einzelberatung

Hier können Sie Ihre individuellen studienbezogenen Anliegen und Themen wie Fachwechsel, Studienorganisation und Lernstrategien klären. Ebenso können Sie mit persönlichen Fragen und Prüfungsschwierigkeiten zu uns kommen. 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.

■ [www.uni-heidelberg.de/slk/angebot/studiengaenge.html](http://www.uni-heidelberg.de/slk/angebot/studiengaenge.html)

### 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.

### Kostenbeitrag

Der Kostenbeitrag beträgt 15 Euro pro Kurs. Darin sind Kursunterlagen und Erfrischungen enthalten.

Falls die Kursgebühr ein Hindernis für Ihre Teilnahme an einem Kurs darstellt, wenden Sie sich bitte an

Hedi Blumer, E-Mail: [hedi.blumer@zuv.uni-heidelberg.de](mailto:hedi.blumer@zuv.uni-heidelberg.de)

Telefon: 06221 54 2141

### Veranstaltungsort

Wenn nicht anders angegeben, finden die Kurse 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: Juli 2015



UNIVERSITÄT  
HEIDELBERG  
ZUKUNFT  
SEIT 1386



## FIT IM STUDIUM KURSE FÜR STUDIERENDE IM WINTERSEMESTER 2015/16

ZENTRALE STUDIENBERATUNG  
CAREER SERVICE

## ZEITMANAGEMENT RHETORIK UND PRÄSENTATION

### 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, Sportwissenschaftler M.Sc.

Dauer: 1 Tag

Termin: a) So., 18.10.2015 von 9:00 bis 18:00 Uhr

b) So., 29.11.2015 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.-Pädagogin

Dauer: 1 Tag

Termin: a) Di., 10.11.2015 von 9:30 bis 17:30 Uhr

b) Di., 26.01.2016 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 Tuchan, Psychologin M.A.

Dauer: Drei Vormittage

Termin: Di., 01.12., Di., 08.12., Di., 15.12.2015

jeweils von 9:00 bis 12:00 Uhr

## SOFT SKILLS FÜR DAS STUDIUM

### Emotionen nutzen - Soziale Kompetenzen erweitern

Sie möchten in herausfordernden Situationen in Studium und Alltag einen klaren Kopf behalten? Dieses Seminar möchte Sie durch Übungen zu Selbstreflexion, Selbstkontrolle und Empathie unterstützen, sich selbst und andere besser zu verstehen und mit den eigenen Gefühlen und denen anderer angemessen umzugehen.

Leitung: Christina Pusch, Dipl.-Psychologin

Dauer: Drei Nachmittage

Termin: Do., 19.11., 26.11. und 03.12.2015

jeweils von 15:00 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: Sa., 28.11.2015 von 9:00 bis 17:00 Uhr

### Besser konzentriert - 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.-Pädagoge

Dauer: 3 Nachmittage

Termin: Mi., 02.12., 09.12. und 16.12.2015,

jeweils von 15:00 bis 18:00 Uhr

### Feel good! Lösungsansätze zum zufriedenen Studienalltag

Woran merken Sie, dass es Ihnen zu viel wird? Was können Sie dagegen tun? Wie können Sie wieder mehr Ausgleich in Ihren Alltag bringen? Lernen Sie Prioritäten zu setzen, sich selbst zu motivieren und Energie aus Ihren Lebensbereichen zu ziehen.

Leitung: Julia Middelman, Dipl.-Pädagogin

Dauer: 1 Tag

Termin: Fr., 18.12.2015 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: Julia Middelman, Dipl.-Pädagogin

Dauer: 2 Nachmittage

Termin: Mo., 09.11.2015 und Mo., 23.11.2015,

jeweils von 14:00 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 es, zu lernen, sich aktiv mit der Prüfungssituation auseinanderzusetzen und Wege zu deren konstruktiver Bewältigung zu finden.

Leitung: Hedi Blumer, Pädagogin M.A.

Dauer: 3 Vormittage

Termin: Mo., 30.11., 07.12. und 14.12.2015

jeweils von 9:00 bis 12:00 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 Tuchan, Psychologin M.A.

Dauer: 4 Abende

Termin: Mo., 30.11., 07.12., 14.12.2015 und 11.01.2016,

jeweils von 16:00 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: Julia Middelman, Dipl.-Pädagogin

Dauer: 3 Vormittage

Termin: Mo., 11.01., 18.01. und 25.01.2016,

jeweils von 9:00 bis 12:00 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: Claudia Behrendt, Bildungswissenschaftlerin B.A.

Dauer: 2 Tage

Termin: Sa., 31.10.2015 und So., 01.11.2015

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: Claudia Behrendt, Bildungswissenschaftlerin B.A.

Dauer: 2 Tage

Termin: Sa., 14.11.2015 und So., 15.11.2015

jeweils von 9:00 bis 18:00 Uhr

\* Dieser Kurs ist kostenfrei. 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.