

## ORGANISATORISCHES

### 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 von uns eine Anmeldebestätigung per E-Mail mit Angabe 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

Eine Lagekarte finden Sie im Internet

- [www.uni-heidelberg.de/wisswb/anfahrt.html](http://www.uni-heidelberg.de/wisswb/anfahrt.html)

## 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: Januar 2016



© Corporate Design: Universität Heidelberg, Kommunikation und Marketing - Fotos: Kommunikation und Marketing - Druck: Print + Medien



UNIVERSITÄT  
HEIDELBERG  
ZUKUNFT  
SEIT 1386



## FIT IM STUDIUM KURSE IN DER VORLESUNGSFREIEN ZEIT

4. April bis 17. April 2016

ZENTRALE STUDIENBERATUNG  
CAREER SERVICE



Fit im Studium bietet Ihnen die Möglichkeit, gut gerüstet in das Semester zu starten.



Die Kurse bieten Anleitung zum selbständigen Lernen und Planen.



Das Kursprogramm richtet sich an alle Studierenden und findet jedes Semester vor Vorlesungsbeginn statt.

## DAS KURSANGEBOT

### 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.-Psychologin

Dauer: 2 halbe Tage

Termin: Mi., 13.4.2016 von 13:00 bis 18:00 Uhr und  
Do., 14.4.2016 von 9:00 bis 14:00 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: Mi., 6.4.2016 von 9:00 bis 18:00 Uhr

### Heute lege ich los! Aufschieben war gestern

Wer kennt das nicht? Eigentlich wollte man etwas für die Uni tun, aber dann kam schon wieder etwas dazwischen. Dieser Kurs richtet sich an Studierende, die ihren ganz persönlichen inneren Schweinehund näher kennenlernen und Ideen entwickeln möchten, wie man ihn an die Leine nehmen kann.

Leitung: Dr. Carina Tuchan, Psychologin M.A.

Dauer: 1 Tag

Termin: Fr., 15.4.2016 von 10:00 bis 18:00 Uhr

### Prüfungsstress bewältigen

Dieser Kurs wendet sich an Studierende, die in Prüfungssituationen mit 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.

Termin: Do., 7.4.2016 9:00 bis 17:30 Uhr

### 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: Clemens Rade, Tutor

Dauer: 2 Tage

Termin: Mo., 4.4.2016 von 9:00 bis 18:00 Uhr  
Di., 5.4.2016 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: Clemens Rade, Tutor

Dauer: 2 Tage

Termin: Sa., 16.4.2016 von 9:00 bis 18:00 Uhr und  
So., 17.4.2016 von 9:00 bis 18:00 Uhr

### 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: Sabine Felkel, Dipl.-Psychologin

Dauer: Eineinhalb Tage

Termin: Fr., 8.4.2016 von 09:00 bis 17:30 Uhr und  
Sa., 9.4.2016 von 09:00 bis 13:00 Uhr

**Ort: Wird Ihnen mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt**

## WEITERE ANGEBOTE

### 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

### 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)

### 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)

### Kursprogramm „Fit im Studium“ Sommersemester 2016

Weitere Kursangebote finden Sie in unserem Kursprogramm für das Sommersemester 2016 (erhältlich in der Zentralen Studienberatung) und im Internet unter

■ [www.uni-heidelberg.de/studium/imstudium/beginn](http://www.uni-heidelberg.de/studium/imstudium/beginn)

Auskünfte dazu erhalten Sie in unserem Kursbüro, Telefon 06221 54 7880.

\* 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.