

KARRIERECOACHING INFOVERANSTALTUNGEN

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: Petra Lehmann, Laufbahnberaterin und Coach

Dauer: 4 Tage

Termin: Sa., 18.6.2016 von 09:00 bis 17:00 Uhr,

So., 19.6.2016 von 09:00 bis 13:00 Uhr,

Sa., 3.7.2016 von 09:00 bis 17:00 Uhr und

So., 10.7.2016 von 09:00 bis 17:00 Uhr

Kosten: 40 Euro für Studierende und DoktorandInnen

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., 29.6.2016 von 16:00 bis 18:00 Uhr

Es ist keine Anmeldung erforderlich. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Stipendien-Informationsabend

Sie lernen unterschiedliche Stipendienggeber kennen und erhalten einen Überblick über die verschiedenen Förderprogramme.

Termin: Donnerstag, 28.4.2016, 17:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Foyer der Neuen Universität, Universitätsplatz

www.uni-heidelberg.de/studium/interesse/finanzierung/stipeninfo-boerse.html

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

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

Anmeldung

Bitte melden Sie sich im Internet über das Online-Formular an

■ www.uni-heidelberg.de/studium/imstudium/beginn

Sie erhalten 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

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

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: Februar 2016



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386



FIT IM STUDIUM KURSE FÜR STUDIERENDE IM SOMMERSEMESTER 2016

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: Leander Altenberger, Dipl.-Pädagoge

Dauer: 1 Tag

Termin: Mi., 1.6.2016 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.-Pädagoge

Dauer: 1 Tag

Termin: Mi., 21.4.2016 von 9:30 bis 17:30 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., 24.6.2016 von 10:00 bis 18:00 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: Fr., 6.5., 13.5. und 20.5.2016
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: Sabine Felkel, Dipl.-Psychologin

Dauer: 1 Tag

Termin: Mo., 6.6.2016 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: Do., 23.6., 30.6. und Mi., 13.7.2016,
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: Do., 23.6.2016 von 9:00 bis 18:00 Uhr

PRÜFUNGSVORBEREITUNG

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 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: Mi., 27.4., 4.5. und 11.5.2016
jeweils von 9:00 bis 12:30 Uhr

Schreibwerkstatt – Gemeinsam zum Ziel!

Möchten Sie Ihrem Schreibprojekt neuen Schwung geben? In dieser Schreibwerkstatt haben Sie die Gelegenheit vom Austausch, der Unterstützung und den Anregungen anderer „Schreiber“ zu profitieren. Das Angebot richtet sich an alle, die Schreibprojekte im Sommersemester beginnen oder abschließen möchten. Die Werkstatt besteht aus vier Präsenzterminen und zusätzlichen individuellen Treffen mit einem Schreibpartner aus dem Kurs.

Leitung: Julia Middelman, Dipl.-Pädagogin
Dr. Carina Tuchan, Psychologin M.A.

Dauer: 4 Vormittage

3 individuelle Treffen mit Schreibpartner

Termin: Mo., 25.4., 23.5., 20.6., 18.7.2016
jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr,
außer 25.4. 10:00 bis 14:00 Uhr

Ort: Universitätsbibliothek Heidelberg
Plöck 107-109
69117 Heidelberg

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: Clemens Rade, Tutor

Dauer: 2 Tage

Termin: a) Sa., 7.5.2016 und So., 8.5.2016
b) Sa., 11.6.2016 und So., 12.6.2016
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: Clemens Rade, Tutor

Dauer: 2 Tage

Termin: a) Sa., 28.5.2016 und So., 29.5.2016
b) Sa., 18.6.2016 und So., 19.6.2016
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.