

## KARRIERECOACHING INFOVERANSTALTUNGEN

### Bachelor, und was dann?

Der Bachelorabschluss 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: Sophia Rossig, Dipl.-Psychologin

Dauer: 1 1/2 Tage

Termin: Mo., 19.06.2017 von 09:00 bis 17:30 Uhr

Di., 20.06.2017 von 09:00 bis 13:00 Uhr

### 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: 2 Tage

Termin: Fr., 30.06. und Sa., 01.07.2017

jeweils von 09:00 bis 17:00 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)

### Karrierecoaching im Career Service

Terminvereinbarungen:

Telefon: 06221 54 3655,

Mo., Di., Do., jeweils von 9 bis 14 Uhr

E-Mail: [careerservice@uni-heidelberg.de](mailto:careerservice@uni-heidelberg.de)

## WEITERE ANGEBOTE ANMELDUNG

### Einzelberatung in der Zentralen Studienberatung

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 5454

### 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 von uns eine Anmeldebestätigung per E-Mail mit der Bankverbindung, falls für den Kurs ein Unkostenbeitrag erhoben wird. 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 SCHLÜSSELKOMPETENZEN

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 2017



UNIVERSITÄT  
HEIDELBERG  
ZUKUNFT  
SEIT 1386



## FIT IM STUDIUM KURSE FÜR STUDIERENDE IM SOMMERSEMESTER 2017

ZENTRALE STUDIENBERATUNG  
SCHLÜSSELKOMPETENZEN

# ZEITMANAGEMENT RHETORIK UND PRÄSENTATION

## **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., 26.04.2017 von 09:30 bis 17:30 Uhr

Di., 18.07.2017 von 09:30 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: Di., 02.05.2017 von 10:00 bis 18:00 Uhr

## **Rhetorik und Präsentation für Frauen**

In dem praxisorientierten Training üben Sie, klar und überzeugend vor anderen zu reden und professionell zu präsentieren. Dabei wird auf Schwierigkeiten eingegangen, die speziell weibliches Kommunikationsverhalten kennzeichnen, z.B. (Körper-)Sprache und Diskussionsverhalten von Frauen.

Leitung: Leander Altenberger

Dauer: 1 Tag

Termin: Di., 20.06.2017 von 09:00 bis 18:00 Uhr

# SOFT SKILLS FÜR DAS STUDIUM

## **Besser konzentriert – darauf kommt es an!**

Einen konzentrierten Zustand herstellen und für eine gewisse Zeit aufrechterhalten zu können, ist eine wichtige Voraussetzung für effektives Lernen und Arbeiten. In diesem Kurs kommen Sie Ihren Konzentrationsbarrieren auf die Spur. Sie lernen verschiedene Methoden kennen, wie Sie sich vor täglichen Ablenkungen schützen und wie Sie vorgehen können, um Ihre Aufmerksamkeit konzentriert auf die jeweils anstehende Aufgabe zu richten. Übungen und der Erfahrungsaustausch in der Gruppe helfen neue Haltungen und Verhaltensweisen zu erproben.

Leitung: Hedi Blumer, Pädagogin M.A.

Dauer: 3 Vormittage

Termin: Mo., 29.05.; Mo., 12.06. und Mo., 19.06.2017,

jeweils von 09:00 bis 12:00 Uhr

## **Gesund durch's Studium – Selbstwert stärken, Stress bewältigen, emotional kompetent handeln**

Sie möchten emotional herausfordernde oder stressige Situationen souveräner meistern und dabei einen klaren Kopf bewahren? Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre emotionale Intelligenz zu trainieren und damit Ihre Widerstandsfähigkeit zu stärken.

Leitung: Mira Wagner, M.Sc. Psychologin

Dauer: 3 Nachmittage

Termin: Mi., 31.05.; Mi., 07.06.; Mi., 14.06.2017

jeweils von 13:00 bis 17:00 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: Sophia Rossig, Dipl.-Psychologin

Dauer: 1 Tag

Termin: Mo., 10.07.2017 von 09:00 bis 17:30 Uhr

## **Feel good! – Lösungsansätze zum zufriedenen Studienalltag**

Woran merken Sie, dass es Ihnen zu viel wird? Was können Sie dagegen tun? 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: Mo., 17.07.2017 von 09:00 bis 17:30 Uhr

# WEITERE THEMEN

## **Stipendieninformationsabend**

An diesem Abend können Sie unterschiedliche Stipendiengeber kennen lernen und sich einen Überblick über deren Förderprogramme verschaffen.

An den Informationsständen können Sie mit den Stipendiaten persönlich in Kontakt kommen und sich über die jeweiligen Vergabekriterien informieren.

Termin: 18.05.2017 von 17:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Foyer der Neuen Universität, Universitätsplatz

Grabengasse 3-5, 69117 Heidelberg

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

[www.uni-heidelberg.de/studium/interesse/finanzierung/stipeninfoborse.html](http://www.uni-heidelberg.de/studium/interesse/finanzierung/stipeninfoborse.html)

## **Studium und kein Abschluss**

Das Studium abschließen oder abbrechen? Das Examen nicht bestanden, wie geht es weiter? Welche Chancen bieten sich ohne Studienabschluss? Kann ich meine Kenntnisse irgendwie weiterwerten? Welche Ausbildungs- und Qualifizierungsmöglichkeiten stehen offen? Antworten auf diese nicht selten gestellten Fragen bietet Ihnen die gemeinsame Veranstaltung von Zentraler Studienberatung/Career Service und dem Hochschulteam der Agentur für Arbeit.

Leitung: Petra Kuhn, Agentur für Arbeit Heidelberg,

Hedi Blumer, Zentrale Studienberatung/Career Service

Termin: Mi., 21.06.2017 von 16:00 bis 17:30 Uhr

Ort: Seminarzentrum der Wissenschaftlichen Weiterbildung

Bergheimer Str. 58 A

69115 Heidelberg

Es ist keine Anmeldung erforderlich. Die Veranstaltung ist kostenfrei.

# METHODENKOMPETENZEN

## **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: Amelie Hische, Tutorin

Dauer: 2 Tage

Termin: Do., 25.05.2017 (Feiertag) und Fr., 26.05.2017

jeweils von 09:00 bis 18:00 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: Sa., 10.06.2017 und So., 11.06.2017

jeweils von 09:00 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.