

ORGANISATORISCHES

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich über das Online-Formular an. Anschließend erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung per E-Mail. Da die Teilnehmer*innenzahl begrenzt ist, erfolgt die Platzvergabe nach Eingang der Anmeldung. Das Online-Formular finden Sie hier:
■ www.uni-heidelberg.de/studium/imstudium/beginn

KURSBEITRAG

Der Kostenbeitrag beträgt zwischen 10 und 20 Euro pro Kurs. Darin sind Kursunterlagen enthalten. Die Bankverbindung erhalten Sie später mit der Kurszusage.

INDIVIDUELLE BERATUNG

Individuelle Anliegen rund um die Themen Fachwechsel, Studienorganisation, Lernstrategien und Prüfungsschwierigkeiten können auch im Rahmen eines kostenfreien, individuellen Beratungstermins geklärt werden. Die Terminvergabe erfolgt über das Service-Telefon: 06221 54 5454.

KURSANGEBOT DES CAREER SERVICE UND DER FÄCHER

Beachten Sie auch diese Kursangebote:
■ www.uni-heidelberg.de/slk/angebot/studiengaenge.html
■ www.uni-heidelberg.de/careerserviceveranstaltungen

VERANSTALTUNGSORT

Die Kurse finden im Sommersemester entweder in Präsenz oder online über heiConf statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie mit der Kurszusage per E-Mail.

WEITERE ANGEBOTE

Self-Reflection-Tool (SRT)
Nehmen Sie Ihr Studium unter die Lupe unter:
■ www.uni-heidelberg.de/studium-srt

ONLINE-VORTRÄGE UND PODCASTS

■ www.uni-heidelberg.de/de/online-vortraege-studierende
■ www.uni-heidelberg.de/de/podcast-studium-berufseinstieg

ALLE KURSE IM ÜBERBLICK

VORLESUNGSFREIE ZEIT

März

- 07.03.2022 Schreibwerkstatt intensiv
- 29.03.2022 Die Macht der Gewohnheit: Mit dem Habit Tracker zur neuen (Lern-)Routine (1)
- 30.03.2022 Relax! Stress konstruktiv bewältigen (1)
- 11.04.2022 Praxiskurs Zeit- und Selbstmanagement (1)

SOMMERSEMESTER 2022

April

- 20.04.2022 Intensivkurs Studien- und Berufswahl (Osterferien)
- 26.04.2022 Prüfungstress: Wie gehe ich damit um? (1)
- 26.04.2022 Die Macht der Gewohnheit: Mit dem Habit Tracker zur neuen (Lern-)Routine (2)

Mai

- 02.05.2022 Besser konzentriert - Worauf es ankommt!
- 04.05.2022 Lernstrategien - leichter, besser und effizienter Lernen
- 10.05.2022 Heute lege ich los! Aufschieben war gestern (1)
- 18.05.2022 Selbstsicher und gelassen auftreten – ein Selbstbehauptungstraining
- 18.05.2022 Schreibwerkstatt: Abschluss- und Hausarbeiten erfolgreich meistern

Juni

- 03.06.2022 Schlagfertigkeitstraining
- 09.06.2022 Intensivkurs Studien- und Berufswahl (Pfingstferien)
- 13.06.2022 Relax! Stress konstruktiv bewältigen (2)
- 14.06.2022 Bin ich hier richtig? Standortbestimmung im Studium

Juli

- 05.07.2022 Heute lege ich los! Aufschieben war gestern (2)
- 06.07.2022 Praxiskurs Zeit- und Selbstmanagement (2)
- 08.07.2022 Praxiskurs Präsentieren
- 19.07.2022 Prüfungstress: Wie gehe ich damit um? (2)
- 27.07.2022 Relax! Stress konstruktiv bewältigen (3)

ZENTRALE STUDIENBERATUNG

Hausadresse: Universität Heidelberg
Zentrale Studienberatung
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

Service-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: März 2022

ZENTRALE
STUDIENBERATUNG



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386



STARK IM
STUDIUM

PRÜFUNGS-
STRESS

GELASSEN
AUF TRETEN

KURSE FÜR
STUDIERENDE
SOMMERSEMESTER
2022

EFFIZIENTER
LERNEN

SPUR-
WECHSEL

MOTIVATION
ERHÖHEN

GELASSEN DURCHS STUDIUM



Relax! Stress konstruktiv bewältigen

(Dauer: 3 Vorm. / 1 Tag, 3 Kursangebote im Semester)
Anspannung und Stress hemmen die Lernfähigkeit und die Konzentration – zugleich lassen sich stressige Phasen und viele gleichzeitige Anforderungen im Studienalltag nicht umgehen. Dieser Kurs richtet sich an Studierende, die lernen möchten, produktiv mit Stress umzugehen und neue Methoden zur mentalen und körperlichen Entspannung anzuwenden.



Schlagfertigkeitstraining

(Dauer: 3 Vormittage, 1 Kursangebot im Semester)
Kennen Sie das auch? Nach einem blöden Spruch oder unqualifizierten Kommentar steht man oft sprachlos da. Die schlagfertige Antwort fällt einem erst Stunden später ein. Auf solche Situationen möchte dieser Kurs Sie optimal vorbereiten!



Prüfungstress: Wie gehe ich damit um?

(Dauer: 3 Nachmittage, 2 Kursangebote im Semester)
Stress vor einer Prüfung? In diesem Kurs lernen Sie etwas über die Hintergründe, Ursachen und Wirkungen Ihrer Prüfungsangst und erlernen Strategien, um damit umzugehen. Lassen Sie sich durch Prüfungstress nicht stoppen.



Selbtsicher und gelassen auftreten – ein Selbstbehauptungstraining

(Dauer: 2 Vormittage, 1 Kursangebot im Semester)
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!

ERFOLGREICH LERNEN UND ZEITMANAGEMENT



Praxiskurs Zeit- und Selbstmanagement

(Dauer: 3 Vorm. / 1 Tag, 2 Kursangebote im Semester)
Sie haben bereits Methoden ausprobiert, Ihr Zeitmanagement zu verbessern? Ausgehend von Ihrer aktuellen Studiensituation machen Sie sich auf die Suche nach geeigneten Herangehensweisen, wie Sie die Verwendung Ihrer zeitlichen Ressourcen erfolgreich gestalten. Je nach Bedarf werden relevante Themen bearbeitet.



Heute lege ich los! Aufschieben war gestern

(Dauer: 4 Vormittage, 2 Kursangebote im Semester)
Das Bad ist geputzt, die Bücher nach Farben sortiert, aber an der Hausarbeit wurde kein Stück weitergeschrieben... Dieser Online-Kurs richtet sich an alle, die ihr Prokrastinationsverhalten unter die Lupe nehmen und neue, nachhaltige Lösungen entwickeln möchten.



Lernstrategien – leichter, besser und effizienter lernen

(Dauer: 4 Vormittage, 1 Kursangebot im Semester)
Die Teilnehmer*innen lernen in diesem Kurs, verschiedene Strategien und Techniken des selbstgesteuerten Lernens sowohl in Lehrveranstaltungen, als auch im Eigenstudium effizient einzusetzen und ihre eigenen Stärken und Lernbedarfe einzuschätzen.



Besser konzentriert – worauf es ankommt!

(Dauer: 3 Vormittage, 1 Kursangebot im Semester)
Einen konzentrierten Zustand herstellen und aufrechterhalten zu können, ist eine wichtige Voraussetzung für effektives Lernen und Arbeiten. In diesem Kurs kommen Sie Ihren Konzentrationsbarrieren auf die Spur. Sie lernen, wie Sie sich vor täglichen Ablenkungen schützen und wie Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die jeweils anstehende Aufgabe richten.

STUDIUM GESTALTEN UND WISSENSCHAFTLICHES SCHREIBEN



Schreibwerkstatt: Abschluss- und Hausarbeiten erfolgreich meistern

(Dauer: 4 Vormittage, 1 Kursangebot im Semester)
Profitieren Sie vom Austausch, der Unterstützung und den Anregungen anderer „Schreiber*innen“ und helfen Sie sich gegenseitig. Probleme bei der Themenfindung, Startschwierigkeiten und Schreibblockaden gehen wir gemeinsam an. Begleitet werden Sie von Berater*innen der Zentralen Studienberatung.



Schreibwerkstatt intensiv

(Dauer: 1 Monat tägl. Austausch, 6 moderierte Treffen)
Sie wünschen Sie sich Unterstützung, Austausch und Tipps für Ihr(e) Schreibprojekt(e) und wollen strukturiert in die Schreibwoche starten? Mit uns schreiben Sie einen Monat lang gemeinsam an Ihren individuellen Schreibprojekten. Der Monat startet mit einem gemeinsamen Auftaktworkshop.



Praxiskurs Präsentieren – Auftritt und Wirkung

(Dauer: 1 Tag, 1 Kursangebot im Semester)
Sie haben ein Referat oder eine Präsentation vor sich? In dem Praxiskurs üben Sie Ihren Auftritt und erhalten konstruktives Feedback über Ihre Wirkung. Sie lernen und verbessern sowohl Ihre Fähigkeiten beim Geben als auch beim Empfangen von Feedback.



Die Macht der Gewohnheit:

Mit dem Habit Tracker zur neuen (Lern-)Routine

(Dauer: 1 Nachmittag, 2 Kursangebote im Semester)
Wer hat nicht schon mal versucht, sich etwas Gutes, Erfolgreiches oder Gesundes anzugewöhnen, ist aber nach kurzem in den „alten Trott“ zurückgefallen? In diesem Online-Kurs bekommen Sie Anregungen, wie Sie Ihre Ziele und Wünsche mit Hilfe eines Habit Trackers erreichen können.

STANDORTBESTIMMUNG VOR, IN UND NACH DEM STUDIUM



Intensivkurs Studien- und Berufswahl

(Dauer: 2 Tage, 2 Kursangebote: Oster- und Pfingstferien)
Das Ende der Schulzeit naht oder Sie haben das Abitur bereits in der Tasche, wissen aber noch nicht genau, wie es für Sie weitergehen soll? Studium, Ausbildung, Freiwilligendienst oder erst einmal eine Auszeit? In unserem Kurs erhalten Sie professionelle Unterstützung für Ihre Studien- und Berufswahl.



Bin ich hier richtig?

Standortbestimmung im Studium

(Dauer: 1 Tag, 1 Kursangebot im Semester)
Studiere ich das Richtige? Soll ich Fach oder Uni wechseln? Mit diesen Fragen und Zweifeln sind Sie nicht alleine! Im Online-Workshop ziehen wir eine Bilanz und entwickeln gemeinsam individuelle Lösungswege und Alternativen.



Karrierecoaching: Bachelor, und was dann?

(Dauer: 3 Vormittage, 1 Kursangebot im Semester)
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.

Alle Kurse der ZSB auf einen Blick

