



Kurs **ONLINE** programm

Winter
Semester
2025/26

und Beratungsangebot
der Psychosozialen Beratungsstelle für Studierende

ONLINE

1. Lesung plus Talk über ADHS

Auftaktveranstaltung - Präsenz/Online

Begriffe wie Prokrastination, Mental Overload und Neurodiversität sind allgegenwärtig, doch wo liegt die Grenze zur echten Diagnose ADHS? Ursula Frühe beleuchtet dieses kontroverse Thema anhand ihres Buches „Neuronengewitter“ und lädt zu einer offenen Gesprächsrunde ein, um Missverständnisse zu klären und Betroffene zu stärken. Bereit für neue Perspektiven?

Lesung plus Talk

Dienstag, 21.10.2025 17.30 Uhr
Kursleitung: Ursula Frühe, Dipl.-Kulturpädagogin, Systemische Therapeutin, Autorin
Der Kurs findet im Hörsaal der Universität Ulm statt. Die Anmeldung erfolgt über den Hochschulsport der Universität Ulm oder über pbs@studierendenwerk-ulm.de. Nach der Anmeldung erhalten Sie weitere Informationen und Zugangsdaten (bei Videozuschaltung).

ONLINE

2. Keep cool - Sicher in die Prüfung

Prüfungsstress ist normal, doch er muss nicht Ihre Leistung beeinträchtigen. In diesem Kurs lernen Sie effektive Selbstregulationstechniken kennen, um Nervosität zu bewältigen und Prüfungen mit neuer mentaler Stärke anzugehen. Entwickeln Sie positive Denk- und Handlungsmuster für eine gezielte und gelassene Prüfungsvorbereitung. Bereit, mit mehr Sicherheit in die nächste Prüfung zu gehen?

Online-Seminar, Studium Generale HS Aalen

Samstag, 25.10.2025 9.00 - 13.00 Uhr
max. 15 Teilnehmer*innen

Online-Seminar

Samstag, 13.12.2025 9.00 - 13.00 Uhr
max. 15 Teilnehmer*innen

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Hochschulsport der Universität Ulm statt.

Kursleitung: Yolanda Mateos, Hochschuldozentin, Studien- und Berufsberaterin, zertifizierte systemische Coach- und Karriereberaterin, Prüfungs- und Auftrittsangstcoach (Zertifikat PAC®)

ONLINE

3. Zeit- und Selbstmanagement

Der Kurs vermittelt grundlegende Theorien und praktische Methoden für ein effektives Selbst- und Zeitmanagement im Studium. Zu Beginn reflektieren die Teilnehmenden ihre Lebensbalance, Werte und Rollen. Danach werden persönliche Zeitfresser identifiziert und verschiedene Techniken wie ALPEN-, Eisenhower-, Pareto- und ABC-Methode vorgestellt.

Aufbauend auf Rubikon- und SMART-Modell geht es um Zielsetzung und Zeitgewinnung. Weitere Themen sind innere Antreiber, der Umgang mit Erwartungen, das Erlernen von Nein-Sagen sowie Strategien zum Stressabbau.

Dreitägiger Online-Kompaktkurs

Studium Generale HBC. ++Hochschule Biberach

Samstag, 25.10.2025 9.00 - 15.00 Uhr

Samstag, 22.11.2025 9.00 - 15.00 Uhr

Samstag, 29.11.2025 9.00 - 15.00 Uhr

jeweils 60 Minuten Pause

max. 12 Teilnehmer*innen

Kursleitung: Anja Sievert-Braun, Dipl. Psychologin, Trainerin AT und PMR

ONLINE IN ENGLISH

4. Resilience Training

Being more relaxed in Uni Life with Mindfulness and Self-Compassion

Explore how stress affects you and learn practical techniques to navigate it with ease in this four-week online course. First-session attendance required. Ready to approach stress differently?

4-week online course

Wednesdays, 17:00-18:00

05.11. / 12.11. / 19.11. / 26.11.2025

max. 15 participants

The course takes place in cooperation with university sports. Information on registration and further details can be obtained via the QR-code.

Instructor: Dr. rer. nat. Sybille Hüfner, trained teacher for Mindful Self-Compassion (MSC), resilience promotion for students, doctoral candidates, and postdocs

**AUSFÜHRLICHE INFOS ZU
KURSHALTEN, TEILNEHMER-
ZAHL, KURSORT, ANMELDUNG
USW. finden Sie über den QR-Code
(studierendenwerk-ulm.de/pbs-kurse-online)**



Studierendenwerk Ulm

PBS Sekretariat

Telefon 0731 79031-5100

pbs@studierendenwerk-ulm.de

www.studierendenwerk-ulm.de

