



**Studierendenwerk
Ulm** fair_supportive_competent

KURSPROGRAMM

und Beratungsangebot der Psychosozialen Beratungsstelle für Studierende

Winter Semester 2026/27

Das **Kurs- und Beratungsangebot** unserer Psychosozialen Beratungsstelle (PBS) steht allen Studierenden der Universität Ulm und der vom Studierendenwerk Ulm betreuten Hochschulen in Aalen, Biberach, Heidenheim, Schwäbisch Gmünd, Ulm und Neu-Ulm offen. Die Beratungen und Kurse sind **kostenlos**.

KURSPROGRAMM

Wir bieten ein vielfältiges Kursprogramm rund um Lernen, Stressbewältigung, Selbstorganisation und persönliche Entwicklung im Studium. Die Kurse unterstützen dabei, produktiver zu arbeiten, Prüfungsangst zu reduzieren, effektive Lernstrategien zu entwickeln und einen gesunden Umgang mit Stress zu finden.

Beispiele aus unserem Angebot

Zeitmanagement & Prokrastination

Start working! – Anfangen statt Aufschieben

Lerntraining & Prüfungsvorbereitung

Effektive Lernstrategien für Studium und Alltag

Stress- & Angstregulation bei Prüfungen

Don't panic! · Keep cool

Entspannung & Regeneration

Autogenes Training & achtsamkeitsbasierte Methoden

Kommunikation & persönliche Entwicklung

Wertschätzende Kommunikation im Studienalltag

Coaching & Austausch

Coaching-Gruppe zur Zielklärung und Motivation
Fortlaufende Austauschgruppen zum Thema ADHS

Kurse in Englisch

Stressbewältigung (Resilience) und Persönlichkeitsentwicklung (Study & Work-Life-Balance)



Ausführliche Informationen zu Kursinhalten, Teilnehmerzahl, Kursort, Anmeldung usw. finden Sie über den QR-Code!

EINZELBERATUNG

Die PBS bietet Studierenden im Rahmen von Einzelberatungen **kompetenten Rat und Hilfe** zur Lösung von psychosozialen Problem- und Fragestellungen. Wir beraten Sie individuell bei Lernschwierigkeiten, Prüfungsängsten, persönlichen Problemen und Schwierigkeiten in Studium und Alltag. In dringenden Fällen versuchen wir auch kurzfristig Termine zu vergeben. Es sind auch Einzelberatungen auf **Englisch** möglich.

Der Inhalt der Beratungsgespräche und alle persönlichen Daten und Angaben unterliegen der Schweigepflicht.



Informationen zur Online-Terminreservierung finden Sie über den QR-Code!



**Studierendenwerk
Ulm** fair_supportive_competent

Anstalt des öffentlichen Rechts
James-Franck-Ring 8 · 89081 Ulm
Tel. 0731 79031-10

Sekretariat der PBS

Manfred-Börner-Str. 5 / Haus C
89081 Ulm
Tel. 0731 79031-5100
pbs@studierendenwerk-ulm.de



studierendenwerk-ulm.de/
pbs/kompakt



Abb.:
KI-generiert