



# KURSPROGRAMM

## und Beratungsangebot der Psychosozialen Beratungsstelle für Studierende

## Sommer Semester 2026

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

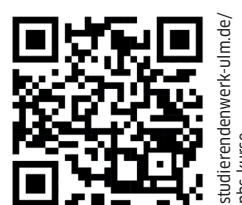
##### Coaching & Austausch

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!**

#### Teilnahmeberechtigung

Das von der PBS organisierte Kursangebot steht grundsätzlich allen Studierenden der vom Studierendenwerk Ulm betreuten Hochschulen offen:

- Hochschule Aalen
- HBC Biberach
- DHBW Heidenheim
- PH und HfG Schwäbisch Gmünd
- Universität und Technische Hochschule Ulm

Sofern für die Teilnahme an einem Kurs **ECTS** vergeben werden, werden Studierende der jeweils ECTS-vergebenden Hochschule vorrangig berücksichtigt.

#### Anmeldung Kursprogramm

- Infos zur Anmeldung finden Sie auf der Website.
- Nach Ihrer verbindlichen Kursanmeldung erhalten Sie etwa drei Wochen vor Kursbeginn eine Teilnahmebestätigung.
- Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weiterleitung Ihrer Anmeldeinformationen an die jeweilige Kursleitung zu.

#### Kosten

Für die Kurse werden keine Anmeldegebühren erhoben.



Studierendenwerk  
Ulm fair\_supportive\_competent

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

#### Sekretariat der PBS

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



studierendenwerk-ulm.de/  
pbs/kompakt