



KURS PROGRAMM UND BERATUNGSANGEBOT

der Psychosozialen Beratungsstelle für Studierende
der HBC Hochschule Biberach

WINTER
SEMESTER
2025/26

ÜBER STUDIUM GENERALE

Die Psychosoziale Beratungsstelle des Studierendenwerkes Ulm bietet allen Studierenden der Hochschule Biberach kompetenten Rat und Hilfe bei der Lösung von psychosozialen Problemen und Fragestellungen an. In unseren Sprechstunden beraten wir Sie individuell z.B. bei Lernproblemen, Prüfungsängsten, persönlichen Belastungen sowie Schwierigkeiten in Studium und Alltag. Die Beratung ist für Sie kostenlos. Der Inhalt der Gespräche sowie sämtliche persönliche Daten und Angaben unterliegen der Schweigepflicht. Natürlich steht Ihnen auch unser Kursangebot in Ulm zur Verfügung.

ZEIT- UND SELBSTMANAGEMENT **ONLINE**

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 Antriebe, 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

inkl. 60 Min. Pause

max. 12 Teilnehmer*innen

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

WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION als Schlüsselkompetenz

In diesem Seminar geht es um das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg. Als innerer Leitfaden kann es bei schwierigen Gesprächen helfen, hinderliche Sprach- und Reaktionsmuster zu erkennen und durch neue zu ersetzen, eigene Anliegen so zu vermitteln, dass sie von anderen gerne unterstützt werden und auch bei unterschiedlichen Sichtweisen in einer wertschätzenden Haltung zu bleiben. In dem Zusammenhang spielen auch die Selbstreflexion, Wahrnehmung und Wertschätzung der eigenen Person eine wichtige Rolle. Neben der Vermittlung der theoretischen Grundlagen wird es auch Gelegenheit zum Üben geben, damit das Gelernte im Alltag konkret umgesetzt werden kann.

Dreitägiger Intensivkurs in Präsenz

Freitag 24.10.2025 9.00 – 16.30 Uhr

Inkl. 90 Minuten Pause

Samstag 25.10.2025 9.00 – 16.30 Uhr

Inkl. 90 Minuten Pause

Samstag 08.11.2025 10.00 – 16.00 Uhr

Inkl. 60 Minuten Pause

max. 10 Teilnehmer*innen

Susanne Garbe-Bechny, Dipl. Ing. (FH),
Heilpraktikerin, Trainerin für Gewaltfreies
Kommunizieren

DETAILLIERTE INFORMATIONEN ZUM KURS- INHALT, TEILNEHMER ANZAHL, KURSORT, ANMELDUNG ETC.

finden Sie über den QR code
(studierendenwerk-ulm.de/pbs-kurse-BC)



ANMELDUNG ZUM KURSPROGRAMM

Die Kurse finden über das Studium Generale der Hochschule Biberach statt. Die Anmeldung der Studierenden aus Biberach erfolgt über die Hochschule Biberach. Studierende anderer Hochschulen melden sich bitte über das Sekretariat der PBS an.

**Für die Seminare werden keine Anmelde-
gebühren erhoben.**

HBC Hochschule Biberach

Lisanne Dinser
studium-generale@hochschule-bc.de

Studierendenwerk Ulm

PBS Sekretariat
Telefon 0731 79031-5100
pbs@studierendenwerk-ulm.de

