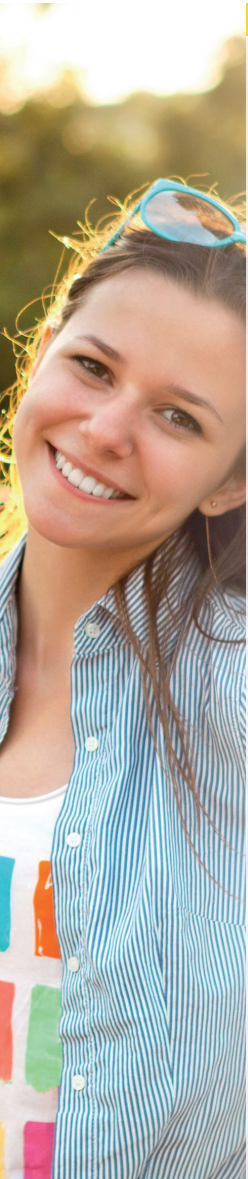
Studierendenwerk Ulm fair_supportive_competent

KURS PROGRAMM

UND BERATUNGSANGEBOT

der Psychosozialen Beratungsstelle für Studierende der HS Aalen, der PH und der HfG Schwäbisch Gmünd

SOMMER SEMESTER 2023



ÜBER STUDIUM GENERALE

KEEP COOL - SICHER IN DIE PRÜFUNG *ONLINE*

Es ist völlig normal, dass uns in Prüfungssituationen Nervosität und Unruhe begleiten. Wenn sich aus diesen Empfindungen aber Ängste entwickeln, kann dies unsere Leistungsfähigkeit einschränken.
In diesem Kurs wollen wir einen sicheren Rahmen für Selbstreflexion und Austausch erschaffen, in dem Sie erfahren, wie sich Prüfungsstress anhand von wirksamen Selbstregulationstechniken bewältigen lässt und wie neben effizientem Lernen auch neue Denk- und Handlungsmuster Ihre Prüfungsvorbereitung positiv beeinflussen. So lernen Sie durch Einsatz innerer Ressourcen einen sicheren Umgang mit Leistungsdruck zu entwickeln.

Online-Seminar, Studium Generale HS Aalen
Samstag, 25.03.2023 9.00 – 13.00 Uhr
*maximal 12 Teilnehmer*innen*

Sorgen Sie bitte für eine stabile Internet-Verbindung und funktionierende Technik (Video und Audio) sowie für eine ungestörte, vertrauliche Umgebung.

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

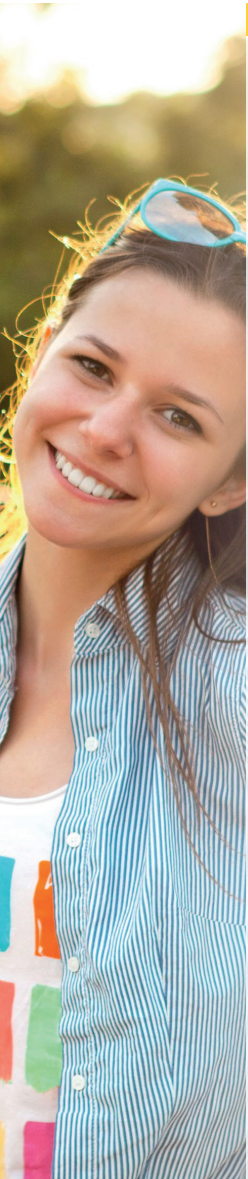
WERTSCHÄTZENDES KOMMUNIZIEREN

EINE SCHLÜSSELKOMPETENZ *PRÄSENZ*

In diesem Seminar geht es um das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg (GFK). 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. Es wird Gelegenheit zum Üben geben, damit das Gelernte im Alltag konkret umgesetzt werden kann.

Zweitägiger Intensivkurs, Studium Generale HS Aalen
Freitag, 02.06.2023 9.30 – 17.00 Uhr (inkl. 90 Minuten Pause)
Samstag, 03.06.2023 9.30 – 17.00 Uhr (inkl. 90 Minuten Pause)
*max. 10 Teilnehmer*innen*
Susanne Garbe-Bechny, Dipl. Ing. (FH), Heilpraktikerin und Trainerin für GFK

Die PBS des Studierendenwerkes Ulm bietet für Studierende der Hochschulen Aalen und Schwäbisch Gmünd Hilfestellungen zur Lösung von persönlichen oder studienbedingten Problemen an. Dies geschieht in Form von Einzelberatungen oder Kursen. Probleme, bei denen Hilfe angeboten wird, sind z.B. Prüfungs- und Versagensängste, Konzentrationsstörungen, Leistungsschwierigkeiten, Kontaktschwierigkeiten, belastende Gedanken, Konflikte mit Freunden oder Eltern. Die Beratungen finden in Kooperation mit niedergelassenen Psychologinnen in Aalen statt. An der PH Schwäbisch Gmünd werden nach vorheriger Anmeldung individuell vereinbarte Beratungstermine angeboten. Die Beratungen sind kostenlos. In der Beratungsstelle in Ulm sind auch Einzelgespräche per Videochat und auf Englisch möglich. Der Inhalt der Beratungsgespräche und alle persönlichen Daten und Angaben unterliegen der Schweigepflicht.



ANMELDUNG UND TEILNAHME

Alle Kurse werden vom Studierendenwerk Ulm im Rahmen des Studiums Generale der Hochschule Aalen angeboten. An sämtlichen Kursen können auch Studierende der PH Schwäbisch Gmünd und HfG Schwäbisch Gmünd teilnehmen. Für diese Studierenden werden Plätze vorgehalten.

Die Anmeldung der Studierenden aus Aalen erfolgt über die Hochschule Aalen. Studierende anderer Hochschulen melden sich bitte über das Sekretariat in Ulm an.
Für die Kurse werden keine Anmeldegebühren erhoben.

Hochschule Aalen
David Bender
Telefon 07361 576-1051
david.bender@hs-aalen.de

Studierendenwerk Ulm
PBS Sekretariat
Telefon 0731 790 31 5100
pbs@studierendenwerk-ulm.de
www.studierendenwerk-ulm.de