Studierendenwerk Ulm fair_supportive_competent

KURS PROGRAMM

UND BERATUNGSANGEBOT

der Psychosozialen Beratungsstelle für Studierende der HBC. Hochschule Biberach

WINTER SEMESTER 2023/2024

ÜBER STUDIUM GENERALE

ZEIT- UND SELBSTMANAGEMENT ONLINE

Ein gutes Selbst- und Zeitmanagement ist unabdingbar für die Organisation Ihres Studiums. In diesem Kompaktkurs werden Sie verschiedene theoretische Ansätze kennenlernen. Die Kombination theoretischer Modelle mit Ihren bisherigen Erfahrungen ermöglicht Ihnen neue Verhaltensweisen auszuprobieren und einzuüben. Zu Beginn des Seminars werden wir die verschiedenen Bereiche Ihrer Lebensbalance, Ihre Werte und Ihre Rollen reflektieren. Individuelle „Zeitfresser und -diebe“ werden analysiert. Es wird besprochen, welche Anforderungen und Verhaltensweisen Sie (unnötige) Zeit kosten. Darauf aufbauend werden Sie verschiedene Zeitmanagementtechniken und -prinzipien kennenlernen (z.B. ALPEN-Methode, Eisenhower-Prinzip, Pareto-Prinzip, ABC-Methode…). Anschließend beschäftigen wir uns mit Strategien zur Zeitgewinnung und Zielsetzung. Aufbauend auf dem Rubikon-Modell der Entscheidungsfindung und dem SMART-Modell werden Sie (neue) Ziele aufstellen. Für ein gesundes Zeit- und Selbstmanagement ist es essenziell, eigene Anteile und innere Antreiber zu kennen.
Wir werden den Umgang mit unterschiedlichen Erwartungsträgern besprechen und Strategien zum „NEIN-Sagen“ kennenlernen und einüben. Zum Abschluss des Seminars wird Ihr Stressmanagement thematisiert. Inhaltlich liegt der Fokus auf den Themen „Stress verstehen, erklären und reduzieren“.

Dreitägiger Online-Kompaktkurs, Studium Generale HS Biberach
Sa. 28.10.2023, Sa. 11.11.2023 und Sa. 13.01.2024
jeweils von 09.00 – 15.00 Uhr (inkl. 60 Min. Pause)
*Maximal 12 Teilnehmer*innen*

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

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 persönlichen Daten und Angaben unterliegen der Schweigepflicht. Natürlich steht Ihnen auch unser Kursangebot in Ulm zur Verfügung. Eine Einzelberatung ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich! Achten Sie darauf, sich rechtzeitig anzumelden, da es aufgrund der hohen Nachfrage zu Wartezeiten kommen kann.
Weitere Infos: www.studierendenwerk-ulm.de/pbs

ÜBER STUDIUM GENERALE

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, 13.10.2023 09.00 – 16.30 Uhr (inkl. 90 Min. Pause)
Samstag, 14.10.2023 09.00 – 16.30 Uhr (inkl. 90 Min. Pause)
Samstag, 21.10.2023 09.00 – 15.00 Uhr (inkl. 60 Min. Pause)
*Maximal 10 Teilnehmer*innen*

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

ANMELDUNG ZUM KURSPROGRAMM

Die Kurse finden über das Studium Generale der Hochschule Biberach statt. Sie können sich daher direkt bei der Hochschule Biberach anmelden. Bei Fragen können Sie sich gerne im Sekretariat der Psychosozialen Beratungsstelle des Studierendenwerkes melden.
Für die Seminare werden keine Anmeldegebühren erhoben.

Hochschule Biberach
Annika Kühn
studium-generale@hochschule-biberach.de

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