zu können, benötigt man auch eine gute Kenntnis von sich selbst. Folgendes wird im Seminar erarbeitet: Biografieorientiertes Arbeiten zur Analyse der eigenen Person und individueller Kompetenzen, Stärken und Schwächen inkl. SWOT Analyse, Analyse eines 24h-Tages und Optimierung der Zeiteinteilung für mehr Zufriedenheit im Alltag, Zeitfresseranalyse und Tools für effektives Zeitmanagement, SMARTe Zielsetzung für den motivierten Blick in die Zukunft, Das innere Team, Strategien gegen Prokrastination um am Ball zu bleiben, Erarbeitung eines persönlichen Energietanks um das aktuelle Energieniveau zu bestimmen, Analyse innerer Antreiber für Klarheit im Handeln. Das Seminar ist sehr praxisorientiert und wir arbeiten viel am eigenen Beispiel.

Zweitägiges Intensivseminar in Präsenz
Donnerstag, 16.05.2024 9.00 – 17.00 Uhr
Freitag, 17.05.2024 9.00 – 17.00 Uhr
*inkl. Pause, max. 15 Teilnehmer*innen*

Susanne Lösel, Pädagogin M.A., freiberufliche Dozentin für Soft Skills

ANMELDUNG ZUM KURSPROGRAMM

Die Anmeldung der Studierenden aus Schwäbisch Gmünd erfolgt über die PH Schwäbisch Gmünd. Studierende anderer Hochschule melden sich bitte über das Sekretariat in Ulm an.
Für Studierende der Hochschule Aalen werden Plätze vorgehalten.

Für die Kurse werden keine Anmeldegebühren erhoben!

PH Schwäbisch Gmünd
Studienberatung
Léonie Poncet, M.A., Telefon 07171 983-319
leonie.poncet@ph-gmuend.de

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

Studierendenwerk Ulm fair_supportive_competent

KURS PROGRAMM

und Beratungsangebot der Psychosozialen Beratungsstelle für Studierende der HS Aalen, der PH und der HfG Schwäbisch Gmünd im SoSe 2024

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 und HfG Schwäbisch Gmünd werden nach vorheriger Anmeldung individuell vereinbarte Beratungstermine auch auf Englisch 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.

Studierendenwerk Ulm fair_supportive_competent

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

Alle Infos, Termine und Ansprechpersonen auf
www.studierendenwerk-ulm.de

PSYCHOSOZIALE BERATUNGSSTELLE FÜR STUDIERENDE PBS

KURSE AALEN

Wertschätzende Kommunikation

Eine 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.

Zweitägiger Intensivkurs in Präsenz,
Studium Generale HS Aalen
Freitag, 22.03.2024 9.30 – 17.00 Uhr
Samstag, 23.03.2024 9.30 – 17.00 Uhr
*inkl. 90 Min. Pause, max. 8 Teilnehmer*innen*

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

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, 06.04.2024 09.00 – 13.00 Uhr
*max. 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®)

ANMELDUNG ZUM KURSPROGRAMM

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
Benjamin Späth, Telefon 07361 576-1059
career@hs-aalen.de

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

KURSE SCHWÄBISCH GMÜND

Study-Life-Balance

Gesund im Gleichgewicht **ONLINE**

Wir stehen mehr denn je vor der Herausforderung, unsere Zeit sinnvoll und unter Beachtung unserer verfügbaren Ressourcen einzuteilen. In diesem Seminar befassen wir uns mit möglichen Wegen, den Anforderungen von Studium bzw. Beruf sowie von selbstgewählten Aufgaben in allen Lebensbereichen gerecht zu werden und dabei den notwendigen Ausgleich zu finden, um Überforderungen vorzubeugen.
Der Workshop gibt Impulse zur Selbstreflexion und verschafft Klarheit über die verschiedenen Lebensrollen und deren Zusammenhänge. Wir nähern uns dem Thema aus verschiedenen Perspektiven, thematisieren die Wirkung vom Zeitmanagement vs. Selbstführung, besprechen Gender- und Kulturfaktoren, beleuchten die Bedürfnisse unterschiedlicher Persönlichkeitstypen und befassen uns mit individuellen Lebensmotiven anhand konkreter Beispiele. Sie entdecken Methoden, um Ihr Leben ausgewogen, aktiv und nach eigenem Wunsch zu gestalten – bei körperlicher und psychischer Gesundheit.
Neben Wissensvermittlungseinheiten arbeiten wir individuell, in Kleingruppen und gemeinsam.

Eintägiges Online-Seminar
Samstag, 04.05.2024 09.00 – 17.30 Uhr
*inkl. Mittagspause, max. 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®)

Selbstmanagement

Wie sich Alltag und Arbeitsprozesse optimieren lassen

In dem zweitägigen Seminar werden unterschiedlichste Tools und Methoden um den (Arbeits-) Alltag zu optimieren beleuchtet. Um sich erfolgreich selbst managen