Gelassenheit in Prüfungssituationen und im Alltag, Gelerntes speichert sich besser ab und die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit nimmt zu. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke, ein kleines Kissen und Schreibsachen mit.

Zweitägiger Intensivkurs in Präsenz
Freitag, 07.06.2024 15.00 – 19.00 Uhr
Samstag, 08.06.2024 09.30 – 13.30 Uhr
*Maximal 10 Teilnehmer*innen*

Gerlinde Kögel, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Yogalehrerin und Trainerin AT

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Hochschulsport statt. Die Anmeldung erfolgt über https://sport.uni-ulm.de/home. *Kursort ist das Haus C in der Manfred-Börner-Straße 5.*

Manage stress!

Stress bewältigen- Resilienz steigern- Entspannung lernen

Stress, Krisen und belastende Situationen versetzen den Körper in Alarmbereitschaft. Dies kann zu Überforderung führen und sich negativ auf die physische und mentale Gesundheit auswirken. Wer sich Krisen oder andauernden Stress souverän stellen kann, verfügt über Resilienz. Dieser in der Psychologie als Widerstandkraft bezeichneter Umgang mit Herausforderungen ist nicht angeboren, sondern kann trainiert werden. Der Kurs vermittelt bewährte Techniken zur Stressbewältigung und belastende Lebenssituationen mittels Bausteinen der Resilienz und durch das aktive Gegensteuern mittels Entspannungstechniken. **Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke und ein kleines Kissen mit.**

6 Termine
mittwochs von 14.15 – 15.45 Uhr (90 Min.)

1. 17.04.2024
2. 24.04.2024
3. 08.05.2024
4. 15.05.2024
5. 05.06.2024
6. 12.06.2024

*max. 14 Teilnehmer*innen*

Kursleiterin: Cynthia Mau, Beraterin in der Psychosozialen Beratungsstelle (PBS) des Studierendenwerkes Ulm, Pädagogin M.A., Systemische Therapeutin und Beraterin (SG)

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Hochschulsport statt. Die Anmeldung erfolgt über https://sport.uni-ulm.de/home. *Kursort ist das Haus C in der Manfred-Börner-Straße 5.*

Information zur Psychosozialen Beratungsstelle für Studierende (PBS) des Studierendenwerkes Ulm

Das Studierendenwerk Ulm hat den Auftrag, bestmögliche wirtschaftliche und soziale Rahmenbedingungen für ein erfolgreiches Studium zu schaffen. Die psychosoziale Beratung der Studierenden ist hierbei von besonderer Bedeutung. **Die Beratungen und Kurse sind kostenlos.**

Einzelberatung und Anmeldung

Unsere PBS bietet Studierenden im Rahmen von Einzelberatungen (auf Deutsch oder Englisch) kompetenten Rat und Hilfe zur Lösung von psychosozialen Problem- und Fragestellungen an.
Der Inhalt der Beratungsgespräche, sowie persönliche Angaben und Daten unterliegen der Schweigepflicht.
In dringenden Fällen werden auch kurzfristig Termine vergeben. Zur Einzelberatung können Sie sich online über Terminland, telefonisch, per E-Mail (pbs@studierendenwerk-ulm.de) oder im Haus C der Manfred-Börner-Str. 5 anmelden. Das Sekretariat ist ganzjährig unter der Telefonnummer 0731 79031-5100 erreichbar.

Kursangebot und Anmeldung

Das von der PBS organisierte Kursangebot fördert die persönliche Kompetenz der Studierenden und ist auf die spezifischen Anforderungen der studentischen Zielgruppe abgestimmt. Die Kurse werden vom Studierendenwerk Ulm im Rahmen des Hochschulsports und der Additiven Schlüsselqualifikationen (ASQ) der Universität Ulm angeboten. Es können auch Studierende der TH Ulm und HS Neu-Ulm teilnehmen. Für diese Studierenden werden Plätze vorgehalten. **Die Anmeldung der Studierenden erfolgt entweder über den Hochschulsport https://sport.uni-ulm.de/home oder über Moodle (siehe Kursbeschreibung).** Studierende anderer Hochschulen melden sich bitte über das Sekretariat der PBS in Ulm an. Die Termine für das Kursangebot ergeben sich aus dem Kursprogramm.

Anmelde- und Beratungszeiten

Das Sekretariat ist ganzjährig unter der Telefonnummer 0731 79031-5100 erreichbar. Beratungstermine können über die Terminreservierung auf unserer Website oder hier nach Absprache individuell vereinbart werden. Die Termine für das Kursangebot ergeben sich aus dem Kursprogramm.

Beratungs- und Veranstaltungsorte

Die Beratung wird im Haus C der Manfred-Börner-Str. 5 durchgeführt. Die Kurse in Präsenz finden ebenfalls dort statt oder wird bei der Bestätigung des Kurses bekannt gegeben.
Für **Studierende in Aalen und Schwäbisch Gmünd** bieten wir psychosoziale Beratung vor Ort an.
Bitte beachten Sie auch unser **Kursangebot** in Aalen, Schwäbisch Gmünd, Heidenheim und Biberach!

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

Studierendenwerk Ulm fair_supportive_competent

KURS PROGRAMM

und Beratungsangebot der Psychosozialen Beratungsstelle für Studierende im SoSe 2024

PSYCHOSOZIALE BERATUNGSSTELLE FÜR STUDIERENDE PBS

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 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. Die Beratungen und Kurse sind kostenlos. Es sind auch Einzelberatungen auf Englisch möglich. Der Inhalt der Beratungsgespräche und alle persönlichen Daten und Angaben unterliegen der Schweigepflicht.
Für alle Kurse werden keine Anmeldegebühren erhoben!

Start working!

Anfangen statt Aufschieben

In diesem Seminar befassen wir uns mit Methoden des Zeitmanagements und der Selbstorganisation, sowie mit den psychologischen Mechanismen hinter Blockaden und hinderlichem Prokrastinieren. Sie erfahren, wie Emotion und Kognition zusammenwirken, worin Motivation besteht und wie Gewohnheiten zugunsten unserer Ziele Einsatz finden. Mit diesem Verständnis können Sie Ihr eigenes Tun besser beobachten, mit Ressourcen optimal umgehen und aus den vorgestellten Strategien eigene Wege entwickeln. Wir thematisieren, wie die Balance zwischen Studium bzw. Beruf und Leben gut gelingt – auch im Homeoffice.
Neben Theorie-Inputs arbeiten wir individuell, in Kleingruppen und gemeinsam.

Eintägiger Intensivkurs in Präsenz
Samstag, 27.04.2024 09.00 – 17.30 Uhr
*inkl. Mittagspause, max. 12 Teilnehmer*innen*

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

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Hochschulsport statt. Die Anmeldung erfolgt über https://sport.uni-ulm.de/home. *Kursort ist das Haus C in der Manfred-Börner-Straße 5.*

Optimize Your Studies!

Lerntraining fürs Studium und darüber hinaus

Wir stellen uns viele Fragen rund ums Lernen: Wie lernt mein Gehirn? Was begünstigt und was erschwert Lernprozesse? Woher kommen Lernblockaden? Was sind meine Lernziele? Wie verschaffe ich mir einen Überblick? Wie finde ich Zugang zum Gelernten? Wie erstelle ich einen Lernplan? Welche Wiederholungsrhythmen sind am effektivsten? Welche Rolle spielen meine bisherigen Erfahrungen? Wie kann ich mich auf meine Prüfungen vorbereiten? Wie entwickle ich meine Lernkompetenzen auch für die Zukunft?
Wir nehmen Lerntechniken unter die Lupe und Sie lernen weitere bewährte Methoden kennen. Neben Theorie-Inputs arbeiten wir individuell, in Kleingruppen und gemeinsam.

Eintägiger Intensivkurs in Präsenz
Samstag, 11.05.2024 09.00 – 17.30 Uhr
*inkl. Mittagspause, max. 12 Teilnehmer*innen*

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

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Hochschulsport statt. Die Anmeldung erfolgt über https://sport.uni-ulm.de/home. *Kursort ist das Haus C in der Manfred-Börner-Straße 5.*

Let´s talk respectfully!

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.

Dieser Kurs wird vom Studierendenwerk Ulm im Rahmen der Additiven Schlüsselqualifikationen (ASQ) der Universität Ulm angeboten. Es können auch Studierende der TH Ulm und HS Neu-Ulm teilnehmen. Für diese Studierenden werden Plätze vorgehalten. Die Anmeldung der Studierenden der Uni Ulm erfolgt über Moodle. Studierende anderer Hochschulen melden sich bitte über das Sekretariat der PBS in Ulm an.

Dreitägiger Intensivkurs in Präsenz
Freitag, 24.05.2024 09.00 Uhr – 17.00 Uhr
Samstag, 25.05.2024 10.00 Uhr – 17.00 Uhr
Sonntag, 26.05.2024 10.00 Uhr – 17.00 Uhr
*inkl. 90 Min. Pause, max. 12 Teilnehmer*innen*

Susanne Garbe-Bechny, Heilpraktikerin, Trainerin für Gewaltfreies Kommunizieren

Don´t Panic!

Regulieren von Angst und Stress bei Prüfungen und Präsentationen

In diesem Seminar wollen wir einen sicheren Raum erschaffen, um über Stress, Leistungsdruck und Ängste zu sprechen. Sie erfahren, wie Prüfungsangst entsteht, wozu sie gut ist und wie sie anhand von Selbstregulation und wirksamen Techniken bewältigt werden kann. Sie lernen Ihre Reaktionen und Emotionen besser zu verstehen und diese mit neuen Denk- und Handlungsmustern zu beeinflussen. So werden durch Einsatz innerer Ressourcen eigene Strategien für einen sicheren Umgang mit Prüfungssituationen und Auftritten entwickelt. Und nicht zuletzt, eine effektive Prüfungsvorbereitung hilft Ihnen nervenschonend durch kommende Prüfungen. Wir erkunden auch, wie Sie bei der Vorbereitung von Präsentationen am besten vorgehen.
Neben Theorie-Inputs arbeiten wir individuell, in Kleingruppen und gemeinsam. Vertrauliche Einzelgespräche sind ebenso möglich.

Zweitägiger Intensivkurs in Präsenz
Freitag, 31.05.2024 17.00 – 20.15 Uhr
Samstag, 01.06.2024 09.30 – 16.30 Uhr
*inkl. Mittagspause, max. 12 Teilnehmer*innen*

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

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Hochschulsport statt. Die Anmeldung erfolgt über https://sport.uni-ulm.de/home. *Kursort ist das Haus C in der Manfred-Börner-Straße 5.*

Chill out & Relax!

Stressfrei und entspannt studieren

Wenn Zeit- und Prüfungsdruck die Nerven „blank“ liegen lässt, ist es von Vorteil, sich einfach und schnell mental in gute Balance bringen zu können oder noch besser zu bleiben. Im Seminar lernen Sie dazu das Entspannungsverfahren Autogenes Training kennen. Sofortige und nachhaltige Entspannungseffekte werden über erlebbare Körperwahrnehmung innerlich verankert und die Erfahrungen in der Gruppe reflektiert. Dazu wird mit Hilfe der Konzentrativen Bewegungstherapie (KBT®) das Autogene Training abgerundet. Regelmäßige Anwendung verhilft nachhaltig u. a. zu mehr