



**Studierendenwerk  
Ulm** fair.supportive.competent

## **PSYCHOSOZIALE BERATUNGSSTELLE FÜR STUDIERENDE**

**WS 2018/2019**

**Beratungsangebot und Kurse für  
Studierende der HS Aalen, der  
PH und der HfG Schwäbisch Gmünd**  
Tel. 0731 50-23811 (8.00-11.00 Uhr)  
E-Mail: pbs@studierendenwerk-ulm.de  
Beachten Sie auch unser Kursangebot  
in Ulm!



### **KEEP COOL!**

#### **Sicher in die Prüfung**

Prüfungen sind Bewertungssituationen, die oft mit Nervosität und Angst einhergehen. In diesem Kurs erhalten Sie Strategien für einen guten Umgang mit Prüfungssituationen. Effektive Lerntechniken sollen Ihnen helfen, nervenschonend durch die Prüfungszeit zu kommen. Außerdem lernen Sie verschiedene Entspannungsverfahren kennen, die bei regelmäßiger Anwendung u.a. Ihre Konzentrationsfähigkeit steigern. Bitte bringen Sie Ihren Vorlesungsplan mit.

**Achtung:** Dieser Kurs wird vom Studierendenwerk Ulm im Rahmen des **Studium Generale** der Hochschule Aalen angeboten. Die Anmeldung erfolgt über die Hochschule Aalen. Studierende anderer Hochschulen melden sich über das Sekretariat in Ulm an. Für diesen Kurs wird keine Anmeldegebühr erhoben.

#### **Hochschule Aalen Intensivkurs**

*Samstag, 10.11.2018, 9.30-16.30 Uhr  
Claudia Brüggert, Psychologin und  
Systemische Therapeutin*

### **RELAX!**

#### **Stressfrei und entspannt studieren**

In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Stressbewältigungsmethoden und Entspannungsverfahren (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training etc.) kennen. Regelmäßige Anwendung verhilft zu mehr 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 sowie ein kleines Kissen mit. Für diesen Kurs wird eine Anmeldegebühr von 10€ erhoben.

#### **PH Schwäbisch Gmünd Intensivkurs**

*Samstag, 8.12.2018, 10.00-16.30 Uhr  
Claudia Brüggert, Psychologin und  
Systemische Therapeutin*



# PSYCHOSOZIALE BERATUNGSSTELLE FÜR STUDIERENDE PBS

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 auf Englisch möglich. Der Inhalt der Beratungsgespräche und alle persönlichen Daten und Angaben unterliegen der Schweigepflicht. Weitere Informationen finden Sie auf der Website [www.studierendenwerk-ulm.de/pbs](http://www.studierendenwerk-ulm.de/pbs). Die Beratungs- oder Kursanmeldung erfolgt über das Studierendenwerk Ulm.

## **PBS Sekretariat**

Telefon 0731 50-23811  
[pbs@studierendenwerk-ulm.de](mailto:pbs@studierendenwerk-ulm.de)  
Bürozeiten 8.00–11.00 Uhr

[www.studierendenwerk-ulm.de](http://www.studierendenwerk-ulm.de) Facebook: Studierendenwerk Ulm

