Don´t Panic! ONLINE

Regulieren von Angst und Stress bei Prüfungen und Präsentationen

In diesem Seminar lernen Sie Strategien für einen sicheren Umgang mit Prüfungssituationen und Auftritten. Sie erfahren, wie Angst entsteht und wie sie bewältigt werden kann. Wir arbeiten mit Entspannungstechniken und Methoden des Mentalen Trainings. In verschiedenen Übungen lernen Sie eigene hinderliche Emotionen besser zu verstehen und sie mit neuen Denk- und Handlungsmustern zu beeinflussen. Ebenso erkunden wir, wie Sie beim Lernen und bei der Vorbereitung von Präsentationen am besten vorgehen.
Sorgen Sie bitte dafür, dass Sie während des Webinars einen ungestörten Raum zur Verfügung haben, sowie eine ausreichende technische Ausstattung, um mit Mikrofon und Kamera dabei zu sein.

Online-Seminar
(über senfcall, kein Herunterladen nötig)
Samstag 15.01.2022 09.00–16.30 Uhr
inkl. Mittagspause
max.12 Personen, Anmeldung bis 03.01.2022
Yolanda Mateos, Hochschuldozentin, Studien- und Berufsberaterin, systemische Coach und Karriereberaterin, Prüfungs- und Auftrittscoach (Zertifikat PAC®)

Get together! Coaching-Gruppe, 14-tägig

Wie kann ich meinen Studienerfolg verbessern? Wie schaffe ich Hindernisse aus dem Weg? Gebe ich auf oder starte ich durch? Wie verfolge ich meine Ziele? Wenn Sie sich von diesen Fragen angesprochen fühlen, kann Ihnen das Studien-Coaching helfen. Sie finden hier Unterstützung in der Gruppe bei der Planung und Umsetzung Ihrer Ziele sowie gegenseitige Ermutigung bei Krisen und Zweifeln. Das Angebot richtet sich an alle Studierenden, die gerne gemeinsam mit anderen ihren Studienverlauf optimieren wollen.
Interessenten melden sich bitte im Sekretariat oder bei cynthia.mau@studierendenwerk-ulm.de, um einen Termin für ein kurzes Vorgespräch zu vereinbaren.

Fortlaufende Gruppe
14-tägig mittwochs 10.00–12.00 Uhr
Cynthia Mau, Pädagogin M.A.,
Systemische Therapeutin und Beraterin (SG)

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.

Einzelberatung
Unsere PBS bietet Studierenden im Rahmen von Einzelberatungen (auf Deutsch oder Englisch) kompetenten Rat und Hilfe zur Lösung von psychosozialen Problem- und Fragestellungen. In dringenden Fällen vergibt sie auch kurzfristig Termine.

Kursangebot
Das von der PBS organisierte Kursangebot fördert die persönliche Kompetenz der Studierenden und ist auf die spezifischen Anforderungen der studentischen Zielgruppe abgestimmt.
Der Inhalt der Beratungsgespräche und alle persönlichen Angaben und Daten unterliegen der Schweigepflicht.

Anmeldung und Sekretariat

Zur Einzelberatung und zum Kursangebot können Sie sich telefonisch, per E-Mail (pbs@studierendenwerk-ulm.de) oder im Haus C der Manfred-Börner-Str. 5 anmelden.
Die Einzelberatung ist kostenlos. Für das Kursangebot wird eine Anmeldegebühr von 10 € erhoben, die Überweisungsdaten werden mit der Anmeldebestätigung verschickt.

Anmelde- und Beratungszeiten

Das Sekretariat ist ganzjährig in der Zeit von 8 Uhr bis 11 Uhr unter der Telefonnummer 0731 790 31 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 finden ebenfalls dort statt.

Für **Studierende in Aalen und Schwäbisch Gmünd** bieten wir psychosoziale Beratung vor Ort an.
Bitte beachten Sie auch unser **Kursangebot** in Aalen, Schwäbisch Gmünd und Heidenheim!

Beachten Sie auch unsere
ONLINE KURSE
https://studierendenwerk-ulm.de/pbs

Studierendenwerk Ulm fair_supportive_competent

Anstalt des öffentlichen Rechts
James-Franck-Ring 8 · 89081 Ulm
Tel. 0731 50 23810
Facebook: Studierendenwerk Ulm

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 WS 2021/22

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 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 vergeben wir auch kurzfristig Termine. Das Beratungsangebot ist kostenlos.
Es sind auch Einzelgespräche auf Englisch möglich. Der Inhalt der Beratungsgespräche und alle persönlichen Daten und Angaben unterliegen der Schweigepflicht.

Start working! ONLINE

Anfangen statt Aufschieben

In diesem Web-Seminar behandeln wir Themen wie Zeitmanagement, Motivation und Ziele, doch vor allem befassen wir uns mit psychologischen Mechanismen. Sie erfahren, wie Emotion und Kognition zusammenwirken, wie störendes Prokrastinieren entstehen kann und wie Sie dem entgegenwirken können. Mit diesem Verständnis werden Sie Ihr eigenes Tun besser beobachten und aus den vorgestellten Strategien passende Wege entwickeln können. Sie lernen auch Methoden kennen, wie Sie die Zeitbalance für Studium und Leben (auch zu Zeiten der Corona-Einschränkungen) gut schaffen können. Wir behandeln zusätzlich den Transfer ins Berufsleben und Sie bekommen ebenso Einblick in die Rolle von Kulturen. Neben Theorie-Inputs arbeiten wir individuell, in Kleingruppen und gemeinsam.

Online-Seminar *(über senfcall, kein Herunterladen nötig)*
Samstag 13.11.2021 09.00 – 16.30 Uhr
inkl. Mittagspause
max. 12 Personen, Anmeldung bis 30.10.2021
Yolanda Mateos, Hochschuldozentin, Studien- und Berufsberaterin, systemische Coach und Karriereberaterin, Prüfungs- und Auftrittscoach (Zertifikat PAC®)

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. 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 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
Freitag 26.11.2021 15.00 – 19.00 Uhr
Samstag 27.11.2021 09.30 – 13.30 Uhr
max. 10 Personen, Anmeldung bis 12.11.2021
Bitte geben Sie an, ob Sie das Seminar lieber online oder in Präsenz besuchen möchten oder ob beides für Sie in Frage kommt.
Gerlinde Kögel, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Yogalehrerin und Trainerin AT

Let´s talk respectfully! ONLINE

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.

Eintägiger Intensivkurs - ggf. mit Zusatztermin
Samstag 11.12.2021 09.00 – 16.30 Uhr
inkl. 90 Minuten Pause
möglicher Zusatztermin:
Sonntag 12.12.2021 10.00 – 16.00 Uhr
max. 8 Personen, Anmeldung bis 26.11.2021
Susanne Garbe-Bechny, Heilpraktikerin, Trainerin für gewaltfreies Kommunizieren

Wertschätzende Kommunikation ONLINE

Übung macht den Meister

Diese Übungsreihe richtet sich an Studierende, die bereits Grundkenntnisse in der Gewaltfreien Kommunikation nach. M. Rosenberg (GFK) haben und soll Ihnen Gelegenheit zum Austausch, Vertiefen und Üben bieten. Dabei ist Raum für die Teilnehmer*innen gegeben, um eigene Erfahrungen mit Konfliktsituationen einzubringen. Jeder Termin ist einzeln buchbar und widmet sich einem Schwerpunktthema, um das sich, in kleiner Runde, die Gespräche und Übungen drehen. Für diesen Kurs werden keine Kursgebühren erhoben.

Ärger ist wie Zweikomponentenkleber – wie bekommt man ihn dennoch weg?
Donnerstag 04.11.2021 19.00 – 21.00 Uhr

NEIN! - Grenzen setzen und mit Grenzen umgehen
Donnerstag 18.11.2021 19.00 – 21.00 Uhr

Weniger SOLLEN und MÜSSEN - wie lässt sich dieses Denkmuster verwandeln?
Donnerstag 02.12.2021 19.00 – 21.00 Uhr

Fallstricke – woran liegt es, wenn GFK nicht funktioniert?
Donnerstag 16.12.2021 19.00 – 21.00 Uhr

GFK hilft nicht nur beim Kommunizieren – Anregungen für weitere Einsatzzwecke
Donnerstag 13.01.2022 19.00 – 21.00 Uhr

Max. 10 Personen, Termine sind einzeln buchbar
Anmeldung bis jeweils 7 Tage vor Termin
Susanne Garbe-Bechny, Heilpraktikerin, Trainerin für gewaltfreies Kommunizieren

Optimize Your Studies! ONLINE

Lerntraining fürs Studium

In diesem Seminar lernen Sie einige bewährte Lernmethoden kennen und erproben diese in praktischen Übungen. Strategien für eine effektive Prüfungsvorbereitung helfen Ihnen nervenschonend durch kommende Prüfungen. Vor allem aber beschäftigen wir uns mit Fragen wie:
Was sind meine Lernziele? Wie verschaffe ich mir einen Überblick, wo benötige ich Detailkenntnis? Welche Wiederholungsrhythmen sind am effektivsten? Welche Rolle spielen meine bisherigen Erfahrungen? Wie entwickle ich meine Lernkompetenzen auch für die Zukunft?
Sorgen Sie bitte dafür, dass Sie während des Seminars einen ungestörten Raum zur Verfügung haben, sowie eine ausreichende technische Ausstattung, um mit Mikrofon und Kamera dabei zu sein.

Online-Seminar
(über senfcall, kein Herunterladen nötig)
Samstag 04.12.2021 09.00 – 16.30 Uhr
inkl. Mittagspause
max. 12 Personen, Anmeldung bis 18.11.2021
Yolanda Mateos, Hochschuldozentin, Studien- und Berufsberaterin, systemische Coach- und Karriereberaterin, Prüfungs- und Auftrittscoach (Zertifikat PAC®)