



**Studierendenwerk  
Ulm** fair.supportive.competent

## **PSYCHOSOZIALE BERATUNGSSTELLE FÜR STUDIERENDE WS 2019/2020**

**Beratungsangebot und Kurse  
für Studierende der DHBW  
Duale Hochschule  
Baden-Württemberg Heidenheim**  
Tel. 0731 50-23811 (8.00-11.00 Uhr)  
Für diese Kurse werden keine  
Anmeldegebühren erhoben.



### **STRESSMANAGEMENT IM STUDIUM**

In diesem Seminar lernen Sie mit Stress besser umzugehen. Sie werden sich damit beschäftigen, was Stress bedeutet und was Stress verursachen kann. Sie reflektieren Ihre Stressoren und Ressourcen und lernen verschiedene Methoden kennen, mit Stress umzugehen. Unter anderem lernen Sie Entspannungsmethoden kennen, die bei regelmäßiger Anwendung zu mehr Gelassenheit in Prüfungssituationen und im Alltag verhelfen.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

#### **Seminar**

*Donnerstag, 14.11.2019, 16.00 - 19.00 Uhr  
DHBW Heidenheim  
Lisa Hils da Silva, Psychologin*

### **LERN- UND PRÜFUNGSTRAINING IM STUDIUM**

In diesem Workshop beschäftigen wir uns damit, wie Sie sich auf bevorstehende Prüfungen vorbereiten können.

Sie lernen Strategien für eine effektive Prüfungsvorbereitung kennen, damit Sie nervenschonend durch Prüfungen kommen. Sie erhalten Antworten auf die Fragen: Wie erstelle ich einen Lernplan? Wie strukturiere ich mich? Wie komme ich gut durch die Prüfungszeit?

#### **Workshop**

*Samstag, 16.11.2019, 10.00 - 13.00 Uhr  
DHBW Heidenheim  
Lisa Hils da Silva, Psychologin*

Sie können auch an dem Kursangebot in **Ulm, Aalen und Schwäbisch Gmünd** teilnehmen.

Ausführliche Infos finden Sie unter [www.studierendenwerk-ulm.de/pbs](http://www.studierendenwerk-ulm.de/pbs)



# PSYCHOSOZIALE BERATUNGSSTELLE FÜR STUDIERENDE PBS

Die PBS des Studierendenwerkes Ulm bietet allen Studierenden der DHBW Heidenheim 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 persönliche Daten und Angaben unterliegen der Schweigepflicht. Natürlich steht Ihnen auch unser Kursangebot in Ulm, Aalen und Schwäbisch Gmünd 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 Informationen finden Sie auf der Website [www.studierendenwerk-ulm.de/pbs](http://www.studierendenwerk-ulm.de/pbs)

Für das **Kursprogramm** können Sie sich direkt an der DHBW Heidenheim bei Frau Katrin Fischer, Studienberaterin, oder im Sekretariat der Psychosozialen Beratungsstelle des Studierendenwerkes telefonisch oder per E-Mail anmelden.

**Studierendenwerk Ulm**  
PBS Sekretariat Yvonne Zeuch  
Telefon 0731 50-23811  
[pbs@studierendenwerk-ulm.de](mailto:pbs@studierendenwerk-ulm.de)  
Bürozeiten 8.00-11.00 Uhr

**DHBW Heidenheim**  
Studienberatung Katrin Fischer  
Telefon 07321-27221178  
[katrin.fischer@dhbw-heidenheim.de](mailto:katrin.fischer@dhbw-heidenheim.de)

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

