



**Studierendenwerk
Ulm** fair.supportive.competent

PSYCHOSOZIALE BERATUNGSSTELLE FÜR STUDIERENDE WS 2019/2020

**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 zwei Entspannungsverfahren (Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung) in Theorie und Praxis 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 Studiums Generale der HS Aalen angeboten, die Anmeldung für Studierende der HS Aalen erfolgt darüber. Studierende anderer Hochschulen melden sich bitte über das Sekretariat der PBS in Ulm an. Für diesen Kurs wird keine Anmeldegebühr erhoben.

Hochschule Aalen Intensivkurs

*Samstag, 9.11.2019, 9.30-15.00 Uhr
Claudia Brüggert, Psychologin und Systemische
Therapeutin*

RELAX!

Stressfrei und entspannt studieren

In diesem Seminar erfahren Sie Wissenswertes über Stress, mögliche Stressfolgen und verschiedene Stressbewältigungsmethoden. Außerdem lernen Sie zwei Entspannungsverfahren (Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung) in Theorie und Praxis kennen. Regelmäßige Anwendung verhilft 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 und ein kleines Kissen sowie Ihren Vorlesungsplan mit. Für diesen Kurs wird eine Anmeldegebühr von 10€ erhoben.

Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd Intensivkurs

*Samstag, 30.11.2019, 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 Die Beratungs- oder Kursanmeldung erfolgt über das Studierendenwerk Ulm.

PBS Sekretariat

Telefon 0731 50-23811

pbs@studierendenwerk-ulm.de

Bürozeiten 8.00–11.00 Uhr

www.studierendenwerk-ulm.de Facebook: Studierendenwerk Ulm

