

### **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](mailto: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)

### **Go for your goals!**

#### **Coaching group for English speaking students**

Do you question yourself sometimes about: how to improve your time management, how to deal with procrastination, how to set goals that are achievable for you or how to balance study, work and life? These and other questions are subject in the study coaching group, which takes place biweekly. Here you will find support in the group in planning and implementation of your goals, as well as mutual encouragement in case of crises and doubts. The offer is aimed at all students who would like to optimize their study together with others.

Interested parties please contact the secretariat or [pbs@studierendenwerk-ulm.de](mailto:pbs@studierendenwerk-ulm.de)

#### **Ongoing group**

Alexandra Diepold, Dipl.-Sozialarbeiterin FH,

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](mailto: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. Sie können bar bei der Anmeldung oder per Überweisung bezahlen.

**Anmelde- und Beratungszeiten** \_Das Sekretariat ist ganzjährig in der Zeit von 8 Uhr bis 11 Uhr unter der Telefonnummer 0731 50 - 23811 erreichbar. Beratungstermine können 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!



**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 finden Sie auf unserer Website

**[www.studierendenwerk-ulm.de](http://www.studierendenwerk-ulm.de)**



**Studierendenwerk  
Ulm** fair\_supportive\_competent

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



## Start working!

### Anfangen statt Aufschieben

Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Formen des Aufschiebens (z.B. Vermeidungs- vs. Kick-Aufschieben), mit Motivation und Zeitmanagement. Mit diesen Grundkenntnissen erarbeiten Sie im Kurs Strategien, wie Sie Ihre Pläne zuverlässiger in die Tat umsetzen können. Ausführlichere Infos auf unserer Website!

#### Zweitägiger Intensivkurs

Freitag 15.11.2019

15.00–19.30 Uhr

Samstag 16.11.2019

9.30–17.00 Uhr

Birgitta Schmid, Psychologin  
und Psychotherapeutin

## Let´s talk in a different way

### Wie wir mit uns selbst und anderen wertschätzender kommunizieren

In diesem Seminar schauen wir uns die eigenen Kommunikationsmuster genauer an. Das Kommunikationskonzept nach M. Rosenberg unterstützt uns dabei, hinderliche Gedanken und Sprachmuster zu erkennen und durch neue zu ersetzen. Eine Förderung des respektvollen Umgangs mit sich und anderen hilft Konflikte zu minimieren und Stress zu reduzieren, um somit im Alltag erfolgreicher und zufriedener zu sein. Im Seminar wird es Raum für den gemeinsamen Austausch und Gelegenheit zum Üben geben, damit das Gelernte im Alltag umgesetzt werden kann.

#### Zweitägiger Intensivkurs

Freitag 22.11.2019 15.00–19.30 Uhr

Samstag 23.11.2019 09.30–16.30 Uhr

Susanne Garbe-Bechny, Heilpraktikerin, Trainerin für  
Gewaltfreies Kommunizieren

## Optimize your studies!

### Lern- und Prüfungstraining im Studium

Sie lernen die grundlegende Lernmethode OPQ4R kennen und erproben sie in praktischen Übungen. Strategien für eine effektive Prüfungsvorbereitung helfen Ihnen nervenschonend durch kommende Prüfungen. Sie erhalten Antworten auf die Fragen: Was sind die Lernziele?



Studierendenwerk  
Ulm fair\_supportive\_competent

## PSYCHOSOZIALE BERATUNGSSTELLE FÜR STUDIERENDE PBS

*Das Beratungs- und Kursangebot 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.*

Wie verschaffe ich mir einen Überblick, wo benötige ich Detailkenntnisse? Welche Wiederholungsrhythmen sind am effektivsten?

#### Zweitägiger Intensivkurs

Freitag 13.12.2019 15.00–19.30 Uhr

Samstag 14.12.2019 09.30–16.00 Uhr

Birgitta Schmid, Psychologin und Psychotherapeutin

## Don´t panic!

### Regulieren von Angst und Stress bei Prüfungen und Präsentationen

Sie lernen Strategien für einen sicheren Umgang mit Prüfungssituationen und Präsentationen. Wir beginnen damit, 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. In einer kurzen Einheit erkunden wir, wie Sie beim Lernen und bei der Vorbereitung von Präsentationen am besten vorgehen.

#### Zweitägiger Intensivkurs

Freitag 17.01.2020 15.00–19.30 Uhr

Samstag 18.01.2020 09.30–17.00 Uhr

Birgitta Schmid, Psychologin und Psychotherapeutin

## Relax!

### Autogenes Training – Selbstbestimmt gelassen und entspannt

Autogenes Training (AT) ist ein Entspannungstraining zur Steigerung Ihrer Selbstentspannungskompetenz und ist einfach und kurz im Alltag integrierbar. AT wird vor belastenden Situationen angewandt, es wirkt auch nachhaltig und positiv auf Ihre innere Ruhe, Erholung und Konzentrationskraft. Sie lernen die Grundübungen des Autogenen Trainings so anzuwenden, dass Sie eigenständig Ihre Selbstentspannung weiter trainieren können. Die verschiedenen Entspannungserfahrungen werden hier reflektiert und mit theoretischen Informationen ergänzt.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke, ein kleines Kissen und Schreibsachen mit.

#### Zweitägiger Intensivkurs

Freitag 10.01.2020 15.00–18.45 Uhr

Samstag 11.01.2020 09.30–13.45 Uhr

Gerlinde Kögel, Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Yogalehrerin und Autogene Trainerin