



**Studierendenwerk  
Ulm** fair.supportive.competent

# KURS PROGRAMM

**und Beratungsangebot  
der Psychosozialen Beratungsstelle  
für Studierende der Hochschule  
Biberach**

Tel. 0731 50-23811 (8.00-11.00 Uhr)

Für diese Kurse werden keine  
Anmeldegebühren erhoben.



## **ZEIT- UND SELBSTMANAGEMENT**

Ein gutes Selbst- und Zeitmanagement ist unabdingbar für die Organisation Ihres Studiums. In diesem Online-Seminar werden Sie verschiedene theoretische Ansätze kennenlernen. Die Kombination theoretischer Modelle mit Ihren bisherigen Erfahrungen ermöglicht Ihnen, neue Verhaltensweisen auszuprobieren und einzuüben. Zu Beginn des Seminars werden wir die verschiedenen Bereiche Ihrer Lebensbalance, Ihre Werte und Ihre Rollen reflektieren. Individuelle „Zeitfresser und -diebe“ werden analysiert. Es wird besprochen, welche Anforderungen und Verhaltensweisen Sie (unnötige) Zeit kosten. Darauf aufbauend werden Sie verschiedene Zeitmanagementtechniken und -prinzipien kennenlernen (z.B. ALPEN-Methode, Eisenhower-Prinzip, Pareto-Prinzip, ABC-Methode, ...). Anschließend beschäftigen wir uns mit Strategien zur Zeitgewinnung und Zielsetzungen. Aufbauend auf dem Rubikon-Modell der Entscheidungsfindung und dem SMART-Modell werden Sie (neue) Ziele aufstellen. Für ein gesundes Zeit- und Selbstmanagement ist es essenziell, eigene Anteile und innere Antreiber zu kennen. Wir

werden den Umgang mit unterschiedlichen Erwartungsträgern besprechen und Strategien zum „NEIN-Sagen“ kennenlernen und einüben. Zum Abschluss des Seminars wird Ihr Stressmanagement thematisiert. Inhaltlich liegt der Fokus auf den Themen „Stress verstehen, erklären und reduzieren“.

### ***mehrtägiger Online-Intensivkurs***

*Jeweils samstags, 05.12.2020, 09.01.,  
16.01., 23.01. und 30.01.2021*

*von 9.00 - 12.00 Uhr*

*begrenzte Teilnehmerzahl bis 12 Personen*

*Anja Sievert-Braun,*

*Dipl. Psychologin, Trainerin AT und PMR*

## **WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION**

In diesem Online-Seminar schauen wir uns Alltagskonflikte genauer an. Das Kommunikationskonzept nach M. Rosenberg ist dabei die Grundlage, weil es respektvollen Umgang fördert und uns hilft, entspannter mit stressigen Situationen umzugehen. Konkret geht es darum, zu erkennen, worum es bei Konflikten wirklich geht, hinderliche Sprach- und Reaktionsmuster zu beleuchten und eigene Anliegen so zu formulieren, dass