



Studierendenwerk  
Ulm [fair.supportive.competent](http://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



sie von anderen gerne unterstützt werden. Das Seminar bietet dabei auch Raum für gemeinsamen Austausch und Üben, damit das Gelernte im Alltag umgesetzt werden kann. Eine Teilnahmebescheinigung für den Lebenslauf kann auf Wunsch ausgestellt werden.

#### **Zweitägiger Online-Intensivkurs**

*Fr, 04.12.2020, 09.00 – 17.30 Uhr  
(inkl. 2,5 Std. Pause)*

*Sa, 05.12.2020, 09.00 – 17.30 Uhr  
(inkl. 2,5 Std. Pause)*

*Begrenzte Teilnehmerzahl bis 8 Personen  
Susanne Garbe-Bechny, Heilpraktikerin,  
Trainerin für gewaltfreies Kommunizieren*

---

Sie können auch an dem Kursangebot in Ulm teilnehmen.

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

#### **ANMELDUNG ZUM KURSPROGRAMM**

Die Kurse finden über das Studium Generale der Hochschule Biberach statt. Sie können sich daher direkt an der Hochschule Biberach anmelden. Bei Fragen können Sie sich gern im Sekretariat der Psychosozialen Beratungsstelle des Studierendenwerkes melden. Unser Sekretariat ist ganzjährig in der Zeit von 8 bis 11 Uhr besetzt.

#### **Hochschule Biberach**

Marina Wiest

[studium-generale@hochschule-biberach.de](mailto:studium-generale@hochschule-biberach.de)

#### **Studierendenwerk Ulm**

PBS Sekretariat Yvonne Zeuch

Tel. 0731 50-23811 von 8.00-11.00 Uhr

[pbs@studierendenwerk-ulm.de](mailto:pbs@studierendenwerk-ulm.de)

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

Facebook: Studierendenwerk Ulm

---

Die Psychosoziale Beratungsstelle des Studierendenwerkes Ulm bietet allen Studierenden der Hochschule Biberach kompetenten Rat und Hilfe bei der Lösung von psychosozialen Problemen und Fragestellungen an. In unseren Sprechstunden beraten wir Sie individuell z.B. bei Lernproblemen, Prüfungängsten, 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 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 Infos: [www.studierendenwerk-ulm.de/pbs](http://www.studierendenwerk-ulm.de/pbs)