



## ANMELDUNG

**Sekretariat der Psychosozialen Beratungsstelle**  
Manfred-Börner-Straße 5  
Tel. 0731 790 31 5100 (8 Uhr bis 11 Uhr)  
E-Mail: pbs@studierendenwerk-ulm.de

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“.

### Online-Intensivkurs

Freitag 16.04.21 14.00 – 17.00 Uhr  
Samstag 17.04.21 09.00 – 12.00 Uhr  
Samstag 24.04.21 09.00 – 12.00 Uhr  
Freitag 30.04.21 14.00 – 17.00 Uhr  
Samstag 08.05.21 09.00 – 12.00 Uhr

*begrenzte Teilnehmerzahl bis 12 Personen*

*Anja Sievert-Braun, Dipl. Psychologin, Trainerin AT und PMR*

## KEEP COOL!

### Sicher in die Prüfung

Es ist völlig normal, dass uns in Prüfungssituationen Nervosität und Unruhe begleiten. Wenn sich aus diesen Empfindungen aber Ängste entwickeln, kann dies unsere Leistungsfähigkeit einschränken.

In diesem Kurs wird Ihnen ein Modell vorgestellt, wie die Angst vor einer Prüfungssituation die Prüfungsängstlichkeit entstehen lassen kann. Aufbauend auf diesem Modell werden Ihnen Strategien für einen souveränen Umgang mit Prüfungssituationen aufgezeigt. Sie lernen u.a. effektive Lern- und Zeitmanagementtechniken, hilfreiche Gedanken und die zwei Entspannungsverfahren Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelentspannung (PMR) kennen. Bitte bringen Sie eine Isomatte, Decken, o.ä. für die praktischen Entspannungsphasen mit.

### Intensivkurs

*Dieser Kurs findet evtl. in Präsenz in der Hochschule Aalen statt. Bitte erkundigen Sie sich.*

Samstag 05.06.2021 09.00 – 11.30 Uhr und

Samstag 03.07.2021 09.00 – 11.00 Uhr

*Anja Sievert-Braun, Dipl. Psychologin, Trainerin AT und PMR*

# ONLINE KURSE



der Psychosozialen Beratungsstelle  
für Studierende im SoSe 2021



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

# PSYCHOSOZIALE BERATUNGSSTELLE FÜR STUDIERENDE PBS

## ONLINE

### WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION ALS SCHLÜSSELKOMPETENZ

In diesem Online Seminar schauen wir uns Alltagskonflikte genauer an.

Das Kommunikationskonzept nach M. Rosenberg ist dabei die Grundlage, weil es respektvollen Umgang fördert, leicht zu erlernen ist und hilft, leichter mit schwierigen Situationen umzugehen.

An den ersten beiden Tagen geht es vor allem darum, eine größere Klarheit hinsichtlich der Ursachen von Konflikten zu erhalten und besser zu verstehen, welche Sprach- und Reaktionsmuster eher hinderlich in einem Gespräch wirken. Sie erfahren, was es für eine effektive und gleichzeitig wertschätzende Kommunikation braucht, damit andere gerne dazu beitragen, Sie mit Ihren Anliegen zu unterstützen. Neben den theoretischen Grundlagen bietet das Seminar auch Gelegenheit für gemeinsamen Austausch und Üben in einem geschützten Raum. Eine kleine Hausaufgabe und der Folgetermin mit zwei Wochen Abstand sollen ebenfalls dazu beitragen, das Gelernte durch weiteres Training besser zu verankern.

#### **Dreitägiger Online-Intensivkurs**

Freitag, 09.04. und Samstag, 10.04.2021

09.00–16.30 Uhr inkl. 1,5 Std. Pause

sowie Samstag, 24.04.2021

09.00–15.00 Uhr inkl. 1 Std. Pause

begrenzte Teilnehmerzahl bis 8 Personen

Susanne Garbe-Bechny, Heilpraktikerin,

Trainerin für gewaltfreies Kommunizieren

Das von der PBS organisierte Kursangebot steht grundsätzlich allen Studierenden der vom Studierendenwerk Ulm betreuten Hochschulen in Aalen, Biberach, Heidenheim, Schwäbisch Gmünd und Ulm offen. Soweit für die Teilnahme an einem Kurs ECTS vergeben werden, werden die Studierenden der ECTS-vergebenden Hochschulen vorrangig berücksichtigt. Die Teilnahme an Kursen der PBS fördert die persönliche Kompetenz der Studierenden und ist auf die spezifischen Anforderungen der studentischen Zielgruppe abgestimmt.

Für das Kursprogramm wird eine Anmeldegebühr von 10 € erhoben, um Ihre Kursteilnahme verbindlich reservieren zu können.

Für Kurse, bei denen Studierende für die Teilnahme ECTS-Punkte erwerben können, wird keine Kursgebühr erhoben.

### START WORKING!

#### **Anfangen statt Aufschieben**

In diesem Online-Seminar lernen Sie Methoden kennen, um die Zeitbalance für Studium und Leben (auch zu Zeiten der Corona-Einschränkungen) gut schaffen zu können. Sie erfahren von psychologischen Mechanismen, wie störendes Prokrastinieren entstehen kann, wie Emotion und Kognition zusammenwirken. Mit diesem Verständnis werden Sie Ihr eigenes Tun besser beobachten können und aus den vorgestellten Strategien passende Wege entwickeln können.

Wir befassen uns mit Theorie (Vermeidungs- bzw. Kick-Aufschieben, Zeitmanagement, Motivation und Willenskraft), arbeiten in Kleingruppen und mit Einzelaufgaben. Sorgen Sie bitte dafür, dass Sie während des Webinars einen ungestörten Raum zur Verfügung haben sowie eine ausreichende technische Ausstattung, um mit Mikrophon und Kamera dabei zu sein.

**Online-Seminar** (über senfcall, kein Herunterladen nötig)

Freitag 07.05.2021 10.00–16.00 Uhr

Birgitta Schmid, Psychologin und Psychotherapeutin

### OPTIMIZE YOUR STUDIES!

#### **Lerntraining fürs 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? Wie verschaffe ich mir einen Überblick, wo benötige ich Detailkenntnis? Welche Wiederholungsrhythmen sind am effektivsten?

**Online-Seminar** (über senfcall, kein Herunterladen nötig)

Freitag 18.06.2021 16.00–19.00 Uhr

Birgitta Schmid, Psychologin und Psychotherapeutin

### ZEIT- UND SELBST- MANAGEMENT

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 Zielsetzung. Aufbauend auf dem Rubikon-Modell der Entscheidungsfindung und dem SMART-Modell werden Sie (neue) Ziele aufstellen. Für ein gesundes Zeit- und

