



KURS PROGRAMM

und Beratungsangebot
der Psychosozialen Beratungsstelle
für Studierende im SoSe 2021

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, 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)

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) oder im Haus C der Manfred-Börner-Str. 5 anmelden. Die Einzelberatung ist kostenlos. Für das Kursangebot wird eine Anmeldegebühr von 10 € erhoben, die Überweisungsdaten werden mit der Anmeldebestätigung verschickt.

Anmelde- und Beratungszeiten

Das Sekretariat ist ganzjährig in der Zeit von 8 Uhr bis 11 Uhr unter der Telefonnummer 0731 790 31 5100 erreichbar. Beratungstermine können über die Terminreservierung auf unserer Website oder 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!

Beachten Sie auch unsere

**ONLINE
KURSE**



<https://studierendenwerk-ulm.de/pbs>



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



PSYCHOSOZIALE BERATUNGSSTELLE FÜR STUDIERENDE PBS

Start working! **ONLINE**

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 Online-Seminars einen ungestörten Raum zur Verfügung haben sowie eine ausreichende technische Ausstattung, um mit Mikrofon und Kamera dabei zu sein.

Online-Seminar (über senfcall, kein Herunterladen nötig)

Freitag 7.05.2021 10.00–16.00 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 11.06.2021 15.00–19.30 Uhr

Samstag 12.06.2021 09.30–17.00 Uhr

Birgitta Schmid, Psychologin und Psychotherapeutin

Das Kurs- und Beratungsangebot 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.

Optimize your studies! **ONLINE**

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

Let's talk respectfully!

Wertschätzende Kommunikation als Schlüsselkompetenz

In diesem 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.

Eintägiger Intensivkurs

Samstag 19.06.2021 09.30–16.30 Uhr

inkl. 60 Minuten Pause

Susanne Garbe-Bechny, Heilpraktikerin, Trainerin für gewaltfreies Kommunizieren

Relax!

Entspannung für Körper und Geist

Autogenes Training (AT) ist eine Selbstentspannungstechnik, welche aus der Hypnose entwickelt wurde. Wenn Zeit- und Prüfungsdruck die Nerven „blank“ liegen lässt, ist es von Vorteil, sich einfach und schnell mental wieder in gute Balance bringen zu können oder - noch besser - zu bleiben. Dazu lernen Sie im Seminar den richtigen Umgang mit der Grundstufe des Autogenen Trainings. Sofortige und nachhaltige Entspannungseffekte werden über erlebbare Körperwahrnehmung innerlich verankert und die Erfahrungen in der Gruppe reflektiert. Dazu wird mit Hilfe der Konzentrativen Bewegungstherapie KBT® das Autogene Training abgerundet. Mit den neuen Erfahrungen ist es Ihnen nachhaltig in der Zukunft möglich, gelassener und konzentrierter schwierigere Zeiten im Studium und später im Berufsleben zu bewältigen. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke, ein kleines Kissen und Schreibsachen mit.

Zweitägiger Intensivkurs

Freitag 2.07.2021 15.00–19.00 Uhr

Samstag 3.07.2021 09.30–13.30 Uhr

Gerlinde Kögel, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Yogalehrerin und Autogene Trainerin

