



KURS PROGRAMM UND BERATUNGSANGEBOT

SOMMER
SEMESTER
2021

der Psychosozialen Beratungsstelle für Studierende
der HS Aalen, der PH und der HfG Schwäbisch Gmünd

OHNE ANMELDEGEBÜHR!

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. Aufbaue auf diesem Modell werden Ihnen Strategien für einen souveränen Umgang mit Prüfungssituationen aufgezeigt. Sie lernen u.a. effektive Lern- und Zeitmanagementtechniken, hilfreiche Gedanken und zwei Entspannungsverfahren wie Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelentspannung (PMR) kennen.

Bitte bringen Sie eine Isomatte, Decken, o.ä. für die praktischen Entspannungsphasen mit.

Online-Intensivkurs

Samstag, 05.06.2021 von 9.00 - 13.00 Uhr

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

WERTSCHÄTZENDES KOMMUNIZIEREN EINE SCHLÜSSELKOMPETENZ

In diesem Seminar geht es um das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg. Als innerer Leitfaden kann es bei schwierigen Gesprächen helfen, hinderliche Sprach- und Reaktionsmuster zu erkennen und durch neue zu ersetzen, eigene Anliegen so zu vermitteln, dass sie von anderen gerne unterstützt werden und auch bei unterschiedlichen Sichtweisen in einer wertschätzenden Haltung zu bleiben. Neben der Vermittlung der theoretischen Grundlagen wird es auch Gelegenheit zum Üben geben, damit das Gelernte im Alltag konkret umgesetzt werden kann.

Online-Intensivkurs

Samstag, den 05.06.2021, 9.30 Uhr - 16.30 Uhr

Samstag, den 12.06.2021, 9.30 Uhr - 16.30 Uhr

Inkl. 60 Minuten Pause

Dipl. Ing. (FH) Susanne Garbe-Bechny,

Heilpraktikerin und Trainerin

für Gewaltfreies Kommunizieren

Beachten Sie auch unsere

**ONLINE
KURSE**



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



PSYCHOSOZIALE BERATUNGSSTELLE

Die PBS des Studierendenwerkes Ulm bietet für Studierende der Hochschulen Aalen und Schwäbisch Gmünd Hilfestellungen zur Lösung von persönlichen oder studienbedingten Problemen an. Dies geschieht in Form von Einzelberatungen oder Kursen. Probleme, bei denen Hilfe angeboten wird, sind z.B. Prüfungs- und Versagensängste, Konzentrationsstörungen, Leistungsschwierigkeiten, Kontaktschwierigkeiten, belastende Gedanken, Konflikte mit Freunden oder Eltern.

Die Beratungen finden in Kooperation mit niedergelassenen Psychologinnen in Aalen statt. An der PH Schwäbisch Gmünd werden nach vorheriger Anmeldung individuell vereinbarte Beratungstermine angeboten. Die Beratungen sind kostenlos. In der Beratungsstelle in Ulm sind auch Einzelgespräche per Videochat und auf Englisch möglich. Der Inhalt der Beratungsgespräche und alle persönlichen Daten und Angaben unterliegen der Schweigepflicht.

Weitere Informationen finden Sie auf www.studierendenwerk-ulm.de/pbs

ANMELDUNG UND TEILNAHME

Alle Kurse werden vom Studierendenwerk Ulm im Rahmen des Studiums Generale der Hochschule Aalen angeboten. An sämtlichen Kursen können auch Studierende der PH Schwäbisch Gmünd und HfG Schwäbisch Gmünd teilnehmen. Für diese Studierenden werden Plätze vorgehalten. **Die Anmeldung der Studierenden aus Aalen erfolgt über die Hochschule Aalen. Studierende anderer Hochschulen melden sich bitte über das Sekretariat in Ulm an.** Für die Kurse werden keine Anmeldegebühren erhoben.

Hochschule Aalen

Saskia Burgbacher
Telefon 07361 576-1051
saskia.burgbacher@hs-aalen.de

Studierendenwerk Ulm

PBS Sekretariat Yvonne Zeuch
Telefon 0731 790 31 5100
pbs@studierendenwerk-ulm.de
Bürozeiten 8.00-11.00 Uhr

www.studierendenwerk-ulm.de

Facebook: Studierendenwerk Ulm