



# KURS PROGRAMM UND BERATUNGSANGEBOT

SOMMER  
SEMESTER  
2022

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

ÜBER STUDIUM GENERALE - OHNE ANMELDEGEBÜHR!

## WERTSCHÄTZENDES KOMMUNIZIEREN EINE SCHLÜSSELKOMPETENZ **ONLINE**

In diesem Seminar geht es um das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg (GFK). 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. In dem Zusammenhang spielen auch die Selbstreflektion, Wahrnehmung und Wertschätzung der eigenen Person eine wichtige Rolle. Es wird Gelegenheit zum Üben geben, damit das Gelernte im Alltag konkret umgesetzt werden kann.

### **Online-Intensivkurs**

Freitag, 08.04.2022 9.30 – 17.00 Uhr (inkl. 90 Minuten Pause)

Samstag, 09.04.2022 9.30 – 17.00 Uhr (inkl. 90 Minuten Pause)

maximal 8 Teilnehmer\*innen

Susanne Garbe-Bechny, Dipl. Ing. (FH), Heilpraktikerin und Trainerin für GFK

## WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION ÜBUNG MACHT DEN MEISTER **ONLINE**

Diese Übungsreihe richtet sich an Studierende, die bereits Grundkenntnisse in der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg (GFK) haben und soll Gelegenheit zum Austausch, Vertiefen und Üben bieten.

Jeder Termin ist einzeln buchbar und widmet sich einem Schwerpunktthema, um das sich in kleiner Runde die Gespräche und Übungen drehen.

**Für diesen Kurs werden keine Kursgebühren erhoben.**

**Die Botschaft des Ärgers verstehen und nutzen**

Dienstag, 12.04.2022 19.00 – 21.00 Uhr

**NEIN! - Grenzen setzen und mit Grenzen umgehen**

Dienstag, 19.04.2022 19.00 – 21.00 Uhr

**Fallstricke – Woran liegt es, wenn GFK nicht „funktioniert“?**

Dienstag, 03.05.2022 19.00 – 21.00 Uhr

**Wie kommt der Teamgeist in die Gruppe?**

Dienstag, 31.05.2022 19.00 – 21.00 Uhr

**Knifflige Alltagssituationen reloaded**

Dienstag, 14.06.2022 19.00 – 21.00 Uhr

maximal 10 Teilnehmer\*innen, Termine sind einzeln buchbar

Susanne Garbe-Bechny, Dipl. Ing. (FH), Heilpraktikerin, Trainerin für GFK

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.

ÜBER STUDIUM GENERALE - OHNE ANMELDEGEBÜHR!

## KEEP COOL - SICHER IN DIE PRÜFUNG ONLINE

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 zwei Entspannungsverfahren wie Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelentspannung (PMR) kennen. Bitte denken Sie daran, eine Isomatte, Decken o.ä. für die praktischen Entspannungsphasen bereitzuhalten.

### **Online-Seminar**

Samstag, 21.05.2022 9.00 - 13.00 Uhr

maximal 12 Teilnehmer\*innen

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

## 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

Telefon 0731 790 31 5100

pbs@studierendenwerk-ulm.de

Beachten Sie auch unsere

**ONLINE  
KURSE**



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

**www.studierendenwerk-ulm.de**

Facebook: Studierendenwerk Ulm