



KURS PROGRAMM UND BERATUNGSANGEBOT

SOMMER
SEMESTER
2024

der Psychosozialen Beratungsstelle für Studierende
Duale Hochschule Baden-Württemberg Heidenheim

LERN- UND PRÜFUNGSTRAINING IM STUDIUM **ONLINE**

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit bevorstehenden Prüfungen oder Abschlussarbeiten und wie Sie sich effektiv darauf vorbereiten können. Sie bekommen einen Überblick über Lernstrategien und reflektieren, welche wann und wie für Sie hilfreich und passend sein können.

Sie erhalten Antworten auf die Fragen:

Wie erstelle ich einen Lernplan? Welche Lernstrategien gibt es?

Wie komme ich gut durch die Prüfungszeit?

Online-Seminar

Samstag, 04.05.2024 09.00 – 12.00 Uhr

max. 12 Teilnehmer*innen

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

STUDY-LIFE-BALANCE GESUND IM GLEICHGEWICHT **ONLINE**

Wir stehen mehr denn je vor der Herausforderung, unsere Zeit sinnvoll und unter Beachtung unserer verfügbaren Ressourcen einzuteilen. In diesem Seminar befassen wir uns mit möglichen Wegen, den Anforderungen von Studium bzw. Beruf sowie von selbstgewählten Aufgaben in allen Lebensbereichen gerecht zu werden und dabei den notwendigen Ausgleich zu finden, um Überforderungen vorzubeugen.

Der Workshop gibt Impulse zur Selbstreflexion und verschafft Klarheit über die verschiedenen Lebensrollen und deren Zusammenhänge. Wir nähern uns dem Thema aus verschiedenen Perspektiven, thematisieren die Wirkung vom Zeitmanagement vs. Selbstführung, besprechen Gender- und Kulturfaktoren, beleuchten die Bedürfnisse unterschiedlicher Persönlichkeitstypen und befassen uns mit individuellen Lebensmotiven anhand konkreter Beispiele. Sie entdecken Methoden, um Ihr Leben ausgewogen, aktiv und nach eigenem Wunsch zu gestalten – bei körperlicher und psychischer Gesundheit.

Neben Wissensvermittlungseinheiten arbeiten wir individuell, in Kleingruppen und gemeinsam.



Eintägiger Online-Workshop

Samstag, 20.04.2024 09.00 – 17.30 Uhr

Maximal 12 Teilnehmer*innen

Yolanda Mateos, Hochschuldozentin, Studien- und Berufsberaterin, zertifizierte systemische Coach- und Karriereberaterin, Prüfungs- und Auftrittsangstcoach (Zertifikat PAC®)

WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION IM BERUFLICHEN UMFELD **ONLINE**

Dieses Online-Seminar widmet sich der Kommunikation in beruflichen Situationen (z.B. Praxisphasen im Betrieb, Berufseinstieg), wo ein offener, fairer und respektvoller Umgang zwar gewünscht, aber nicht immer leicht umzusetzen ist.

Mit Hilfe der vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg (GFK) beleuchten wir die Hintergründe von Gesprächssituationen, üben anhand konkreter Beispiele, sich aufrichtig, klar und respektvoll auszudrücken, sowie klare Bitten zu stellen, mit dem Ziel wichtige Bedürfnisse zu erfüllen und so zu nachhaltig funktionierenden Lösungen beizutragen.

Online-Seminar

Samstag, 06.04.2024 09.00 – 16.00 Uhr (inkl. 90 Min. Pause)

max. 10 Teilnehmer*innen

Susanne Garbe-Bechny, Heilpraktikerin, Trainerin für Gewaltfreies Kommunizieren

PSYCHOSOZIALE BERATUNGSSTELLE

Die Psychosoziale Beratungsstelle des Studierendenwerkes Ulm bietet allen Studierenden der DHBW Heidenheim kompetenten Rat und Hilfe bei der Lösung von psychosozialen Problemen und Fragestellungen an. In unseren Sprechstunden beraten wir Sie individuell z.B. bei Lernproblemen, Prüfungsängsten, 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, Aalen und Schwäbisch Gmünd zur Verfügung.

ANMELDUNG ZUM KURSPROGRAMM

Sie können sich direkt an der DHBW Heidenheim bei Frau Joanna Wirth, Studienberaterin anmelden. Studierende anderer Hochschulen melden sich bitte über das Sekretariat der PBS an. **Für die Kurse werden keine Anmeldegebühren erhoben!**

DHBW Heidenheim

Studienberatung

Joanna Wirth

Telefon 07321-2722138

joanna.wirth@dhbw-heidenheim.de

Studierendenwerk Ulm

PBS Sekretariat

Telefon 0731 79031-5100

pbs@studierendenwerk-ulm.de

www.studierendenwerk-ulm.de