



KURS PROGRAMM UND BERATUNGSANGEBOT

SOMMER
SEMESTER
2025

der Psychosozialen Beratungsstelle für Studierende
Duale Hochschule Baden-Württemberg Heidenheim

ZEIT- UND SELBSTMANAGEMENT **ONLINE**

Ein gutes Selbst- und Zeitmanagement ist unabdingbar für die Organisation Ihres Studiums. In diesem Kompaktkurs 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 Zeitmanagement-techniken 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 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.“

Dreitägiger Online - Kompaktkurs Studium Generale HBC. Hochschule Biberach

Samstag, 03.05.2025 9.00 – 15.00 Uhr (inkl. 60 Min. Pause)

Samstag, 17.05.2025 9.00 – 15.00 Uhr (inkl. 60 Min. Pause)

Samstag, 31.05.2025 9.00 – 15.00 Uhr (inkl. 60 Min. Pause)

Maximal 12 Teilnehmer*innen

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





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 Biberach zur Verfügung.

ANMELDUNG ZUM KURSPROGRAMM

Sie können sich direkt an der DHBW Heidenheim bei Frau Joanna Wirth, Studienberaterin anmelden oder im Sekretariat der Psychosozialen Beratungsstelle des Studierendenwerkes. **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

