

ORGANISATORISCHES

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich spätestens 5 Tage vor Kursbeginn über das Online-Formular an unter:

- www.uni-heidelberg.de/studium/imstudium/beginn

Eine spätere Aufnahme ist bei freigebliebenen Kursplätzen möglich. Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung per E-Mail mit der Bankverbindung (bei kostenpflichtigen Kursen). Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, die Platzvergabe erfolgt nach Eingang der Anmeldung.

KURSBEITRAG

Der Kostenbeitrag beträgt 15 oder 20 Euro pro Kurs. Darin sind Kursunterlagen und Getränke enthalten. Falls die Kursgebühr ein Hindernis für Ihre Teilnahme an einem Kurs darstellt, wenden Sie sich bitte an Hedi Blumer, hedi.blumer@zuv.uni-heidelberg.de.

VERANSTALTUNGSORT

In der Regel finden die Kurse im Seminarzentrum Dezernat 2, Gebäude 4311, Bergheimer Str. 58 A (Eingang Fehrentzstraße) statt. Informieren Sie sich bitte auf unserer Webseite.

ANGEBOTE DES CAREER SERVICE

Sie möchten sich frühzeitig mit Ihren beruflichen Perspektiven auseinandersetzen und wichtige Schlüsselqualifikationen für den Beruf erwerben? Nutzen Sie die Möglichkeit einer Einzelberatung oder werfen Sie einen Blick in das Veranstaltungsprogramm des Career Service.

- www.uni-heidelberg.de/careerservice

KURSANGEBOT AN DEN FÄCHERN

Beachten Sie auch die Kursangebote/Tutorien in Ihrem Fach:

- www.uni-heidelberg.de/slk/angebot/studiengaenge.html

Self-Reflection Tool (SRT)

Nehmen sie Ihr Studium unter die Lupe mit dem Self-Reflection Tool unter:

- www.uni-heidelberg.de/studium-srt

Webinare

- www.uni-heidelberg.de/webinare-studieninteresse

ALLE KURSE IM ÜBERBLICK

SOMMERSEMESTER 2019

April

- 03.04.2019 Heute lege ich los! Aufschieben war gestern
- 04.04.2019 Ziele erreichen, Motivation erhöhen: Mit dem Habit Tracker auf dem Weg zu erfolgreichen Gewohnheiten
- 05.04.2019 Lerncoaching – Lernen will gelernt sein
- 05.04.2019 Präsentieren und wissenschaftliches Schreiben
- 08.04.2019 Das Bullet-Journal: Der schnelle Überblick über Ziele, To-Dos, (Lern-)Projekte und Gewohnheiten
- 09.04.2019 Effizienter Lernen und Zeitmanagement
- 11.04.2019 Selbstsicher und gelassen auftreten – ein Selbstbehauptungstraining
- 13.04.2019 Präsentieren und wissenschaftliches Schreiben
- 26.04.2019 Karrierecoaching – Bachelor und was dann?
- 29.04.2019 Schreibwerkstatt – gemeinsam zum Ziel
- 29.04.2019 Prüfungsangst

Mai

- 04.05.2019 Stress konstruktiv bewältigen
- 06.05.2019 Besser konzentriert – Worauf es ankommt!
- 12.05.2019 Praxiskurs: Zeit- und Selbstmanagement
- 22.05.2019 Studium und kein Abschluss
- 25.05.2019 Effizienter Lernen und Zeitmanagement
- 31.05.2019 Präsentieren und wissenschaftliches Schreiben

Juni

- 03.06.2019 Praxiskurs: Präsentieren - Auftritt und Wirkung
- 14.06.2019 Präsentieren und wissenschaftliches Schreiben
- 15.06.2019 Selbstsicher und gelassen auftreten – ein Selbstbehauptungstraining
- 17.06.2019 Webinar: Neustart – Perspektiven abseits des klassischen Unistudiums
- 18.06.2019 Webinar: Bauch sagt zu Kopf – gute Entscheidungen treffen
- 22.06.2019 Effizienter Lernen und Zeitmanagement
- 23.06.2019 Bin ich hier richtig? Standortbestimmung im Studium
- 24.06.2019 Relax – Entspannt in die Woche starten
- 25.06.2019 Spurwechsel – Alternativen für Studienzweifler

Juli

- 15.07.2019 Heute lege ich los! Aufschieben war gestern
- 31.07.2019 Bin ich hier richtig? Standortbestimmung im Studium

ZENTRALE STUDIENBERATUNG DEZERNAT STUDIUM UND LEHRE

Hausadresse: Universität Heidelberg
Zentrale Studienberatung/Career Service
Seminarstraße 2 (1. OG)
69117 Heidelberg

Internet: www.uni-heidelberg.de/zentralestudienberatung

SERVICEPORTALE FÜR INFORMATIONEN RUND UMS STUDIUM

Serviceportal: Seminarstraße 2 (EG)
69117 Heidelberg
Mo – Do 10 – 16 Uhr, Fr 10 – 14 Uhr

Info-Telefon: 06221 54 5454
Mo – Do 9 – 16 Uhr, Fr 9 – 13 Uhr

E-Mail: studium@uni-heidelberg.de

OBL: onlineberatunglehramt.hse-heidelberg.de

Internet: www.uni-heidelberg.de/studium

Stand: Februar 2019

ZENTRALE
STUDIENBERATUNG



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386



STARK IM
STUDIUM

PRÜFUNGS-
ANGST

SOUVERÄN
AUF TRETEN

KURSE FÜR
STUDIERENDE
SOMMERSEMESTER
2019

EFFIZIENTER
LERNEN

STUDIEN-
ZWEIFEL

WISSEN-
SCHAFTLICH
SCHREIBEN

GELASSEN DURCHS STUDIUM

DO 11.04.
10:00 – 17:30
Dauer: 1 Tag

Selbstsicher und gelassen auftreten – ein Selbstbehauptungstraining
Kritik üben und annehmen, den eigenen Standpunkt vertreten und sich durchsetzen, etwas fordern oder Nein sagen – all das können Sie lernen!

Weiterer Kurs:
15.06.

SA 04.05.
09:30 – 17:00
Dauer: 1 Tag

Stress konstruktiv bewältigen
Anspannung und Stress hemmen die Lernfähigkeit und die Konzentration. Dieser Kurs richtet sich an Studierende, die lernen möchten, produktiv mit Stress umzugehen.

**MO 29.04. +
MO 06.05. +
MO 13.05. +
MO 27.05.**
16:30 – 19:30
Dauer: 4 Abende

Prüfungsangst
Angst vor Prüfungen kann die Leistung und das Wohlbefinden beeinträchtigen. Erfahren Sie mehr über die Ursachen und Wirkung von Prüfungsängsten. Erarbeiten Sie Strategien zum Umgang mit Angstsymptomen und Blackout und üben Sie diese im Kursverlauf ein.

**MO 24.06. +
MO 01.07. +
MO 08.07.**
09:00 – 11:30
Dauer:
3 Vormittage

Relax – Entspannt in die Woche starten
Sie wollen in Zukunft entspannter und motivierter in die Woche starten? Wir helfen Ihnen, Strategien zu erarbeiten, wie Sie produktiv mit Stress umgehen können und wie Sie im Alltag Erholung finden und neue Kraft tanken können.

SO 12.05.
09:30 – 17:00
Dauer: 1 Tag

Praxiskurs: Zeit- und Selbstmanagement
Ausgehend von Ihrer aktuellen Studiensituation machen Sie sich auf die Suche nach geeigneten Herangehensweisen, wie Sie Ihre zeitlichen Ressourcen erfolgreich nutzen.

* In diesem Kurs besteht die Möglichkeit 1 ECTS-Punkt für „Übergreifende Kompetenzen“ zu erwerben. Die Leistungspunkte werden vom Fach entsprechend der Prüfungsordnung auf der Grundlage der Teilnahmebescheinigung/Modulbeschreibung vergeben.

ERFOLGREICH LERNEN UND ZEITMANAGEMENT

**DI 09.04. +
MI 10.04.**
09:00 – 18:00
Dauer: 2 Tage
ECTS-Kurs*

Effizienter Lernen und Zeitmanagement
Sie lernen Strategien und Techniken des selbst gesteuerten Lernens sowohl in Lehrveranstaltungen als auch im Eigenstudium effizient einzusetzen. Außerdem lernen Sie grundlegende Tools des Zeitmanagements kennen.

2 weitere Kurse:
25./26.05.
22./23.06.

**FR 05.04. +
10.05. + 07.06.**
09:00 – 12:00
Dauer:
3 Vormittage

Lerncoaching - Lernen will gelernt sein
Sie möchten für das Lernen an der Uni fit sein? In einer kleinen Gruppe reflektieren Sie Ihr Lernverhalten und entwickeln individuelle Veränderungsstrategien, die Sie im Studienalltag erproben können.

**MO 06.05. +
13.06. + 20.06.**
09:00 – 11:00
Dauer:
3 Vormittage

Besser konzentriert – Worauf es ankommt!
Kommen Sie Ihren Konzentrationsbarrieren auf die Spur und lernen Sie Methoden kennen, wie Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die anstehende Aufgabe richten.

DO 04.04.
13:00 – 17:00
Dauer: 1 Tag

Erfolgreiche Gewohnheiten mit dem Habit Tracker
In diesem Kurs bekommen Sie Anregungen, wie Sie sich auf wichtige Ziele und Wünsche fokussieren können und wie Habit Tracker helfen können, erfolgreiche Gewohnheiten zu etablieren.

MO 08.04.
09:30 – 16:30
Dauer: 1 Tag

Das Bullet-Journal: Der schnelle Überblick über Ziele, To-Dos und Gewohnheiten
Bringen Sie Ordnung in Ihre To-Do-Listen und behalten Sie den Überblick über Ihre Ziele und Aufgaben. Sie werden mit dem Bullet-Journal vertraut gemacht und bekommen Möglichkeiten aufgezeigt, Ihren Alltag besser zu organisieren.

SOUVERÄN AUFTRETEN UND WISSENSCHAFTLICHES SCHREIBEN

**FR 05.04. +
SA 06.04.**
09:00 – 18:00
Dauer: 2 Tage
ECTS-Kurs*

Präsentieren und wissenschaftliches Schreiben
In diesem Kurs lernen Sie für Präsentationen alle relevanten Aspekte (Adressatenbezug, Aufbau, Visualisierung, Körpersprache/Stimme) angemessen zu berücksichtigen sowie Texte entsprechend den Prinzipien des wissenschaftlichen Schreibens zu verfassen.

3 weitere Kurse:
13./14.04.
31.05./01.06.
14./15.06.

MO 03.06.
18:00 – 18:00
Dauer: 1 Tag

Praxiskurs: Präsentieren – Auftritt und Wirkung
Sie haben ein Referat oder eine Präsentation vor sich und machen sich Gedanken, wie Sie am besten „überkommen“? Im Praxiskurs üben Sie Ihren Auftritt und erhalten konstruktives Feedback zu Ihrer Wirkung.

MI 03.04.
10:00 – 18:00
Dauer: 1 Tag

Heute lege ich los! Aufschieben war gestern
Dieser Kurs richtet sich an Studierende, die mit Aufschieberitis zu kämpfen haben und lernen möchten, wie man mit den inneren Gegenspieler konstruktiv umgehen kann.

Weiterer Kurs:
15.07.

**MO 29.04.
10:00 - 14:00 +
MO 27.05. +
MO 01.07. +
FR 26.07.**
10:00 - 12:00
Dauer:
4 Vormittage

Schreibwerkstatt – Gemeinsam zum Ziel
Hier bekommen Sie Unterstützung, Austausch und Tipps für Ihr(e) Schreibprojekt(e) wie Hausarbeiten, Praktikumsberichte und Abschlussarbeiten.

STANDORTBESTIMMUNG IM UND NACH DEM STUDIUM

SO 23.06.
10:00 – 17:30
Dauer: 1 Tag

Bin ich hier richtig? Standortbestimmung im Studium
Studienzweifel? Unzufrieden mit dem Studium? In diesem Workshop können Sie eine Bilanz der bisherigen Semester ziehen und sich neue Perspektiven erarbeiten.

Weiterer Kurs:
31.07.

**FR 26.04.
09:00 – 17:00 +
SA 27.04.**
09:30 - 13:00
Dauer: 1,5 Tage

Karrierecoaching: Bachelor und was dann?
Wie soll es nach dem Bachelorabschluss weitergehen? Dieses Seminar bietet Ihnen Reflexionshilfe, Austausch und Informationen.

MI 22.05.
16:00 – 17:30
Die Veranstaltung ist kostenfrei. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Studium und kein Abschluss
Das Studium abschließen oder abbrechen? Das Examen nicht bestanden? Welche Chancen bieten sich ohne Abschluss? Eine Veranstaltung der Zentralen Studienberatung/ Career Service und des Hochschulteam der Agentur für Arbeit.

DI 25.06.
18:00 – 20:00
Die Veranstaltung ist kostenfrei. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Spurwechsel – Alternativen für Studienzweifler
Informationsveranstaltung mit Impulsvorträgen zu den Themen Entscheidungsfindung, Neuorientierung und Alternativen zum Studium.

Individuelle Beratung

Individuelle Anliegen rund um die Themen Fachwechsel, Studienorganisation, Lernstrategien und Prüfungsschwierigkeiten können auch im Rahmen eines individuellen Beratungstermins geklärt werden. Die Terminvergabe erfolgt über das Service-Telefon: 06221-545454