

ORGANISATORISCHES

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich über das Online-Formular an unter:

- www.uni-heidelberg.de/studium/imstudium/beginn
- Sie erhalten von uns eine Anmeldebestätigung per E-Mail mit der Bankverbindung (bei kostenpflichtigen Kursen). Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt, die Platzvergabe erfolgt nach Eingang der Anmeldung.

KURSBEITRAG

Der Kostenbeitrag beträgt zwischen 10 und 20 Euro pro Kurs. Darin sind Kursunterlagen enthalten. Falls die Kursgebühr ein Hindernis für Ihre Teilnahme an einem Kurs darstellt, wenden Sie sich bitte an Kristina Biebricher, kristina.biebricher@zuv.uni-heidelberg.de.

INDIVIDUELLE BERATUNG

Individuelle Anliegen rund um die Themen Fachwechsel, Studienorganisation, Lernstrategien, Prüfungsschwierigkeiten, Beurlaubung und persönliche Schwierigkeiten im Zusammenhang mit dem Studium können Sie gerne im Rahmen eines individuellen Beratungstermins besprechen. Die Terminvergabe erfolgt über das Service-Telefon: 06221 54 5454.

KURSANGEBOT DES CAREER SERVICE UND DER FÄCHER

Informieren Sie sich über diese interessanten Kursangebote:

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

VERANSTALTUNGSORT

Alle Kurse finden im Sommersemester online über heiConf statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie nach der Anmeldung per E-Mail.

WEITERE ANGEBOTE

Self-Reflection-Tool (SRT)

Nehmen Sie Ihr Studium unter die Lupe unter:

- www.uni-heidelberg.de/de/self-reflection-tool-srt-fuer-studierende

ONLINE-VORTRÄGE UND PODCASTS

- www.uni-heidelberg.de/de/online-vortraege-studierende
- www.uni-heidelberg.de/de/podcast-studium-berufseinstieg

ALLE KURSE IM ÜBERBLICK

VORLESUNGSFREIE ZEIT

März

- 16.03.2021 Ziele erreichen, Motivation erhöhen: Mit dem Habit Tracker auf dem Weg zu erfolgreichen Gewohnheiten (1)
- 17.03.2021 Praxiskurs Zeit- und Selbstmanagement (1)
- 31.03.2021 Lernstrategien – leichter, besser und effizienter lernen (1)

Sommersemester 2021

April

- 14.04.2021 Besser konzentriert – worauf es ankommt!
- 16.04.2021 Heute lege ich los! Aufschieben war gestern (1)
- 20.04.2021 Prüfungsstress: Wie gehe ich damit um? (1)
- 26.04.2021 Lernstrategien – leichter, besser und effizienter lernen (2)
- 26.04.2021 Stress konstruktiv bewältigen (1)

Mai

- 05.05.2021 Studium und kein Abschluss
- 05.05.2021 Praxiskurs Zeit- und Selbstmanagement (2)
- 07.05.2021 Karrierecoaching: Bachelor, und was dann?
- 26.05.2021 Selbstsicher und gelassen auftreten – ein Selbstbehauptungstraining

Juni

- 08.06.2021 Spurwechsel – Alternativen für Studienzweifler
- 09.06.2021 Heute lege ich los! Aufschieben war gestern (2)
- 14.06.2021 Schreibwerkstatt: Abschluss- und Hausarbeiten erfolgreich meistern
- 14.06.2021 Stress konstruktiv bewältigen (2)
- 29.06.2021 Prüfungsstress: Wie gehe ich damit um? (2)
- 30.06.2021 Praxiskurs Zeit- und Selbstmanagement (3)

Juli

- 01.07.2021 Ziele erreichen, Motivation erhöhen: Mit dem Habit Tracker auf dem Weg zu erfolgreichen Gewohnheiten (2)
- 06.07.2021 Bin ich hier richtig? Standortbestimmung im Studium

ZENTRALE STUDIENBERATUNG/ CAREER SERVICE

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
Termin nach telefonischer Absprache:
06221 54 20801

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

E-Mail: studium@uni-heidelberg.de

Internet: www.uni-heidelberg.de/studium

Stand: März 2021

ZENTRALE
STUDIENBERATUNG



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386



STARK IM STUDIUM

PRÜFUNGS- STRESS

GELASSEN AUFTRETEN

KURSE FÜR STUDIERENDE SOMMERSEMESTER 2021

EFFIZIENTER LERNEN

SPUR- WECHSEL

MOTIVATION ERHÖHEN

GELASSEN DURCHS STUDIUM

DI 16.03.
13:00 – 17:00
Dauer: 1 Nachmittag

Ziele erreichen, Motivation erhöhen: Mit dem Habit Tracker auf dem Weg zu erfolgreichen Gewohnheiten
Wer hat nicht schon mal versucht, sich etwas Gutes, Erfolgreiches oder Gesundes anzugewöhnen, ist aber nach kurzem in den „alten Trott“ zurückgefallen? Sie bekommen Anregungen, wie Sie Ihre Ziele und Wünsche mit Hilfe eines Habit Trackers erreichen können.

**Weiterer Kurs:
ab 01.07.**

**DI 20.04. +
DI 27.04. +
DI 04.05. +
DI 11.05**
14:30 – 17:00
Dauer: 4 Nachmittage

Prüfungsstress: Wie gehe ich damit um?
Größere Angst vor Prüfungen kann die Leistung und das Wohlbefinden beeinträchtigen. Erfahren Sie mehr über die Ursachen und Wirkung von Prüfungsstress. Sie lernen eine Vielzahl von Strategien zum Umgang mit Stresssymptomen und Blackout kennen und haben die Chance, diese mittels praktischer Übungen im Kursverlauf einzuüben.

**Weiterer Kurs:
ab 29.06.**

**MO 26.04. +
MO 03.05. +
MO 10.05.**
10:00 – 12:30
Dauer: 3 Vormittage

Stress konstruktiv bewältigen
Anspannung und Stress hemmen die Lernfähigkeit und die Konzentration – zugleich lassen sich stressige Phasen im Studienalltag nicht umgehen. Wer lernen möchte, produktiv mit Stress umzugehen und neue Methoden zur mentalen und körperlichen Entspannung anzuwenden, ist in diesem Kurs richtig.

**Weiterer Kurs:
ab 14.06.**

**MI 26.05. +
MI 02.06. +
MI 09.06.**
10:00 – 12:30
Dauer: 3 Vormittage

Selbstsicher und gelassen auftreten – ein Selbstbehauptungstraining
Kritik üben und annehmen können, den eigenen Standpunkt vertreten und sich durchsetzen, wenn es darauf ankommt, etwas fordern oder einfach nur Nein sagen, ohne den anderen vor den Kopf zu stoßen - all dies können Sie lernen!

ERFOLGREICH LERNEN UND ZEITMANAGEMENT

**MI 17.03. +
MI 24.03. +
MI 31.03.**
10:00 – 12:30
Dauer: 3 Vormittage

**Weitere Kurse:
ab 05.05. &
ab 30.06.**

**MI 31.03. +
DO 01.04. +
MI 07.04. +
DO 08.04.**
14:00 – 17:00
Dauer: 4 Nachmittage

**Weiterer Kurs:
ab 26.04.**

**MI 14.04. +
MI 21.04., +
MI 28.04.**
10:00 – 12:30
Dauer: 3 Vormittage

**FR 16.04. +
FR 23.04. +
FR 30.04. +
FR 07.05.**
10:00 – 11:30
Dauer: 4 Vormittage

**Weiterer Kurs:
ab 09.06.**

Praxiskurs Zeit- und Selbstmanagement
Sie haben bereits Methoden ausprobiert, Ihr Zeitmanagement zu verbessern? Ausgehend von Ihrer aktuellen Studien- und Lebenssituation machen Sie sich auf die Suche nach geeigneten Herangehensweisen, wie Sie die Verwendung Ihrer zeitlichen Ressourcen erfolgreich gestalten. Je nach Bedarf werden weitere Themen bearbeitet.

Lernstrategien – leichter, besser und effizienter lernen
Die Teilnehmer*innen lernen, verschiedene Strategien und Techniken des selbst- gesteuerten Lernens sowohl in Lehrveranstaltungen als auch im Eigenstudium entsprechend ihren eigenen Bedarfe einzusetzen und ihre Stärken und Lernbedarfe einzuschätzen.

Besser konzentriert – worauf es ankommt!
Einen konzentrierten Zustand herstellen und aufrechterhalten zu können, ist eine wichtige Voraussetzung für effektives Lernen und Arbeiten. Kommen Sie Ihren Konzentrationsbarrieren auf die Spur. Lernen Sie verschiedene Methoden kennen, wie Sie sich vor täglichen Ablenkungen schützen und wie Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die jeweils anstehende Aufgabe richten.

Heute lege ich los! Aufschieben war gestern
Das Bad ist geputzt, die Bücher nach Farben sortiert, aber an der Hausarbeit wurde kein Stück weitergeschrieben... Dieser Online-Kurs richtet sich an alle, die ihr Prokrastinationsverhalten unter die Lupe nehmen und neue, nachhaltige Lösungen entwickeln möchten.

STUDIUM GESTALTEN UND WISSENSCHAFTLICHES SCHREIBEN

**MO 14.06. +
MO 21.06. +
MO 28.06. +
MO 05.07.**
10:00 – 12:00
Dauer: 4 Vormittage

Schreibwerkstatt: Abschluss- und Hausarbeiten erfolgreich meistern
Profitieren Sie vom Austausch, der Unterstützung und den Anregungen anderer „Schreiber*innen“ und helfen Sie sich gegenseitig. Probleme bei der Themenfindung, Startschwierigkeiten und Schreibblockaden gehen wir gemeinsam an.

Hinweis zu unseren Online-Vorträgen und Podcasts

Online-Vorträge für Studieninteressierte:
■ www.uni-heidelberg.de/de/online-vortraege-studieninteresse

Online-Vorträge für Studierende
■ www.uni-heidelberg.de/de/online-vortraege-studierende

Podcast der Zentralen Studienberatung
■ www.uni-heidelberg.de/de/podcast-studium-berufseinstieg

STANDORTBESTIMMUNG VOR, IM UND NACH DEM STUDIUM

MI 05.05.
16:00 – 17:30
Die Veranstaltung ist kostenfrei und es ist keine Anmeldung erforderlich.

Studium und kein Abschluss
Das Studium abschließen oder abbrechen? Welche Chancen bieten sich ohne Studienabschluss? Antworten auf diese Fragen bietet Ihnen die gemeinsame Veranstaltung von Zentraler Studienberatung/ Career Service und dem Hochschulteam der Agentur für Arbeit.

**FR 07.05. +
SA 08.05.**
FR 9:30 – 17:30
SA 9:30 – 13:30
Dauer: 1,5 Tage

Karrierecoaching: Bachelor, und was dann?
Der Bachelorabschluss naht und Sie überlegen, wie es für Sie nach dem Studium weitergeht. Ob konsekutiver oder weiterbildender Master im In- oder Ausland, ob direkter Berufseinstieg oder Auslandspraktikum, die Möglichkeiten sind vielfältig.

DI 08.06.
18:15 – 20:15
Die Veranstaltung ist kostenfrei und es ist keine Anmeldung erforderlich.

Spurwechsel – Alternativen für Studienzweifler
Sie sind unsicher, ob Sie den richtigen Studiengang gewählt haben oder zweifeln an ihrem Studium? Die Veranstaltung richtet sich an alle, die sich Informationen und Beratung zu den Themen Entscheidungsfindung, Neuorientierung und Alternativen zum Studium wünschen.

DI 06.07.
9:30 – 17:00
Dauer: 1 Tag

Bin ich hier richtig? Standortbestimmung im Studium
Studiere ich das richtige? Soll ich Fach oder Uni wechseln? Mit diesen Fragen und Studienzweifeln sind Sie nicht alleine! Im Online-Workshop ziehen wir eine Bilanz und entwickeln gemeinsam individuelle Lösungswege und Alternativen.