

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. 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.

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/de/webinare-studierende

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.

ALLE KURSE IM ÜBERBLICK

WINTERSEMESTER 2019/2020

September 2019

- 30.09. Heute lege ich los! Aufschieben war gestern
- 30.09. Effizienter Lernen und Zeitmanagement

Oktober 2019

- 02.10. Habit Tracker: Ziele erreichen, Motivation erhöhen
- 04.10. Präsentieren und wissenschaftliches Schreiben
- 07.10. Story Time – Zeit für Unigeschichten
- 07.10. Effizienter Lernen und Zeitmanagement
- 07.10. Schreibwerkstatt – gemeinsam zum Ziel
- 09.10. Stress konstruktiv bewältigen
- 09.10. Präsentieren und wissenschaftliches Schreiben
- 11.10. Lerncoaching – lernen will gelernt sein
- 12.10. Präsentieren und wissenschaftliches Schreiben
- 28.10. Prüfungsangst: How to deal with it

November 2019

- 04.11. Praxiskurs: Präsentieren – Auftritt und Wirkung
- 16.11. Effizienter Lernen und Zeitmanagement
- 18.11. Besser konzentriert – worauf es ankommt!
- 19.11. Selbstsicher und gelassen auftreten
- 24.11. Bin ich hier richtig? Standortbestimmung im Studium
- 30.11. Präsentieren und wissenschaftliches Schreiben

Dezember 2019

- 06.12. Schlagfertigkeitstraining
- 07.12. Effizienter Lernen und Zeitmanagement
- 11.12. Studium und kein Abschluss
- 14.12. Effizienter Lernen und Zeitmanagement

Januar 2020

- 13.01. Heute lege ich los! Aufschieben war gestern
- 17.01. Habit Tracker: Ziele erreichen, Motivation erhöhen
- 21.01. Spurwechsel – Alternativen für Studienzweifler
- 21.01. Selbstsicher und gelassen auftreten
- 22.01. Stress konstruktiv bewältigen
- 24.01. Bin ich hier richtig? Standortbestimmung im Studium
- 25.01. Präsentieren und wissenschaftliches Schreiben

Februar 2020

- 07.02. Praxiskurs: Zeit- und Selbstmanagement
- 28.02. Karrierecoaching: Bachelor – und was dann?

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: Hier erhalten Studieninteressierte und Studierende erste Informationen und Unterstützung.

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: August 2019

ZENTRALE
STUDIENBERATUNG



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386



STARK IM STUDIUM

PRÜFUNGS- ANGST

SOUVERÄN AUFRETEN

KURSE FÜR STUDIERENDE WINTERSEMESTER 2019/2020

EFFIZIENTER LERNEN

STUDIEN- ZWEIFEL

WISSEN- SCHAFTLICH SCHREIBEN

GELASSEN DURCHS STUDIUM

DI 19.11.

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: 21.01.

MI 09.10.

09:30 – 17:30
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.

Weiterer Kurs: 22.01.

MO 28.10. + 11.11. + 18.11. + 25.11.

16:30 – 19:30
Dauer: 4 Abende

Prüfungsangst: How to deal with it

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.

FR 07.02.

09:30 – 17:30
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 können.

MO 07.10.

19:00 – 20:30
Die Veranstaltung ist kostenfrei. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Story Time – Zeit für Unigeschichten

Wie ist es wirklich zu studieren? Alle Studienanfänger*innen und Studierende sind herzlich eingeladen, selbst geschriebenen Geschichten von Heidelberger Studierenden zu lauschen.

* 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

MO 30.09. + DI 01.10.

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.

4 weitere Kurse: 07./08.10. 16./17.11. 07./08.12. 14./15.12.

FR 11.10. + 18.10. + 08.11. + 29.11.

09:00 – 12:00
Dauer: 4 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 18.11. + 25.11. + 02.12. + 09.12.

09:30 – 12:00
Dauer: 4 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.

MI 02.10.

13:00 – 17:00
Dauer: 1 Nachmittag

Ziele erreichen, Motivation erhöhen: mit dem Habit Tracker zu erfolgreichen Gewohnheiten

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.

Weiterer Kurs: 17.01.

MO 30.09.
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 Gegenspielern konstruktiv umgehen kann.

Weiterer Kurs: 13.01.

SOUVERÄN AUFTRETEN UND WISSENSCHAFTLICHES SCHREIBEN

FR 04.10. + SA 05.10.

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.

4 weitere Kurse: 09./10.10. 12./13.10. 30.11./01.12. 25./26.01.

MO 04.11.

10:00 – 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.

FR 06.12.

09:00 – 17:00
Dauer: 1 Tag

Schlagfertigkeitstraining – selbstbewusste Kommunikation im Studium

Sprachlos statt schlagfertig? In diesem Kurs lernen Sie, souverän, witzig und charmant auf blöde Sprüche oder verbale Angriffe zu reagieren.

MO 07.10.

09:30 – 13:30 +
MO 21.10. + 04.11. + 18.11. + 02.12. + 16.12. + 13.01. + 27.01.
09:30 – 11:30
Dauer: 8 Vormittage

Schreibwerkstatt – Gemeinsam zum Ziel

Hier bekommen Sie Unterstützung, Motivation, Austausch und Tipps für Ihr(e) Schreibprojekt(e) wie Hausarbeiten, Praktikumsberichte und Abschlussarbeiten.

STANDORTBESTIMMUNG IN UND NACH DEM STUDIUM

SO 24.11.

09:30 – 17:00
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: 24.01.

FR 28.02.

09:30 – 17:30 +
SA 29.02.
09:30 – 13:30
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 11.12.

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 Hochschulteams der Agentur für Arbeit.

DI 21.01.

18:15 – 20:15
Die Veranstaltung ist kostenfrei. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Spurwechsel – Alternativen für Studienzweifler

Informationsveranstaltung mit Impulsvorträgen zu den Themen Entscheidungsfindung 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