

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, bei kostenpflichtigen Kursen mit der Bankverbindung. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, die Platzvergabe erfolgt nach Eingang der Anmeldung.

KURSBEITRAG

Der Kostenbeitrag beträgt 15 Euro pro Kurs. Die Kurse mit ECTS-Punkteerwerb kosten 20 Euro. 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

Wenn nicht anders angegeben, finden die Kurse im Seminarzentrum Dezernat 2, Gebäude 4311, Bergheimer Str. 58 A (Eingang Fehrentzstraße) statt.

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

WEBINARE

■ www.uni-heidelberg.de/kursestarkimstudium

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 mit dem Self-Reflection Tool unter die Lupe und erhalten Sie ein Feedback zum Studienstand.

■ www.uni-heidelberg.de/studium-srt

ALLE KURSE IM ÜBERBLICK

Oktober

01.10.2018	Effizienter Lernen und Zeitmanagement
04.10.2018	Präsentieren und wissenschaftliches Schreiben
06.10.2018	Effizienter Lernen und Zeitmanagement
08.10.2018	Präsentieren und wissenschaftliches Schreiben
10.10.2018	Stress konstruktiv bewältigen
11.10.2018	Heute lege ich los! Aufschieben war gestern
13.10.2018	Effizienter Lernen und Zeitmanagement
14.10.2018	Praxiskurs Präsentieren - Auftritt und Wirkung
21.10.2018	Praxiskurs Zeit- und Selbstmanagement
26.10.2018	Schreibwerkstatt - Gemeinsam zum Ziel

November

02.11.2018	Effizienter Lernen und Zeitmanagement
07.11.2018	Prüfungsangst
17.11.2018	Präsentieren und wissenschaftliches Schreiben
26.11.2018	Besser konzentriert - Worauf es ankommt!
30.11.2018	Selbstsicher und gelassen auftreten

Dezember

03.12.2018	Webinar: Neustart – Perspektiven abseits des klassischen Unistudiums
04.12.2018	Design your life
04.12.2018	Webinar: Gute Entscheidungen treffen
05.12.2018	Studium und kein Abschluss
13.12.2018	Bin ich hier richtig – Standortbestimmung
14.12.2018	Effizienter Lernen und Zeitmanagement

Januar

13.01.2019	Praxiskurs Zeitmanagement
14.01.2019	Heute lege ich los! Aufschieben war gestern
17.01.2019	Stress konstruktiv bewältigen
22.01.2019	Spurwechsel – Alternativen für Studienzweifler
27.01.2019	Präsentieren und wissenschaftliches Schreiben
31.01.2019	Bin ich hier richtig? Standortbestimmung im Studium

Februar

12.02.2019	Selbstsicher und gelassen auftreten
14.02.2019	Bachelor und was dann?

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

Internet: www.uni-heidelberg.de/studium

Stand: August 2018

CAREER SERVICE
DEZERNAT STUDIUM
UND LEHRE



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386



STARK IM STUDIUM

PRÜFUNGS- ANGST

SOUVERÄN AUF TRETEN

KURSE FÜR STUDIERENDE WINTERSEMESTER 2018/19

EFFIZIENTER LERNEN

STUDIEN- ZWEIFEL

WISSEN- SCHAFTLICH SCHREIBEN

GELASSEN UND ZUFRIEDEN DURCHS STUDIUM

MI 10.10.

09:00 – 17:00
Dauer: 1 Tag

Stress konstruktiv bewältigen

Dieser Kurs richtet sich an Studierende, die lernen wollen, mit ihrem Stress konstruktiv umzugehen. Es werden theoretische Grundlagen vermittelt, persönliche Stressauslöser identifiziert und praktische Bewältigungsmethoden erlernt.

Weiterer Kurs:
17.01.

ab MI 07.11. +

14.11. + 28.11.,
05.12. + 12.12.
16:30 – 19:30
Dauer: 5 Abende

Prüfungsangst

Größere Angst vor Prüfungen kann die Leistung und das Wohlbefinden beeinträchtigen. In diesem Kurs erfahren Sie etwas über die Ursachen und Wirkung von Prüfungsängsten. Zudem lernen Sie Strategien zum Umgang mit Angstsymptomen und Blackout kennen.

FR 30.11.

10:00 – 17:30
Dauer: 1 Tag

Selbstsicher und gelassen auftreten – Ein Selbstbehauptungstraining

Kritik üben und annehmen, den eigenen Standpunkt vertreten und sich durchsetzen, wenn es darauf ankommt. Etwas fordern oder Nein sagen, ohne den anderen vor den Kopf zu stoßen – all das können Sie lernen!

Weiterer Kurs:
12.02.

DI 04.12.

9:00 – 16:00
Dauer: 1 Tag

Design your life – Sei dein eigener Designer für Studium und Leben

Ihr Studienalltag driftet in allzu gewohnten Bahnen dahin? Wie können Sie Ihr Leben neben der Uni mehr nach Ihren persönlichen Bedürfnissen gestalten? Werden Sie kreativer Designer Ihres Lebens und generieren Sie erste Ideen für die nächsten Schritte, sodass Sie neue Perspektiven für Ihr Leben entwickeln.

ERFOLGREICH LERNEN UND ZEITMANAGEMENT

MO 01.10. +
DI 02.10.

09:00 – 18:00
Dauer: 2 Tage
ECTS-Kurs*

Effizienter Lernen und Zeitmanagement

Sie lernen in diesem Kurs, Strategien und Techniken des selbst gesteuerten Lernens sowohl in Lehrveranstaltungen als auch im Eigenstudium effizient einzusetzen. Darüber hinaus üben Sie die drei grundlegenden Aufgaben des Zeitmanagements (Work-Life-Balance, operatives Zeitmanagement, Selbstmotivation) ein.

Weitere Kurse:

06.10. + 07.10.
13.10. + 14.10.
02.11. + 03.11.
14.12. + 16.12.

DO 11.10.

10:00 – 18:00
Dauer: 1 Tag

Heute lege ich los! Aufschieben war gestern

Wer kennt das nicht? Eigentlich wollte man etwas für die Uni tun, aber dann kam etwas dazwischen. Dieser Kurs richtet sich an Studierende, die Blockaden überwinden und neue Motivation für ihr Studium gewinnen wollen.

Weiterer Kurs:
14.01.

SO 21.10.

09:30 – 17:30
Dauer: 1 Tag

Praxiskurs Zeit- und Selbstmanagement

Sie haben bereits Methoden ausprobiert, Ihr Zeitmanagement zu verbessern? Ausgehend von Ihrer aktuellen Studiensituation machen Sie sich auf die Suche nach geeigneten Herangehensweisen, wie Sie die Verwendung Ihrer zeitlichen Ressourcen erfolgreich gestalten.

Weiterer Kurs:
13.01.

MO 26.11.,
03.12., 10.12.,
07.01.

09:00 – 11:00
Dauer:
4 Vormittage

Besser konzentriert – Darauf kommt es an!

In diesem Kurs kommen Sie Ihren Konzentrationsbarrieren auf die Spur. Sie erproben verschiedene Methoden, wie Sie Ihre Aufmerksamkeit konzentriert auf die jeweils anstehende Aufgabe fokussieren können. Die Übungen und der Erfahrungsaustausch in der Gruppe helfen, neue Haltungen und Verhaltensweisen zu erproben.

PRÄSENTIEREN UND WISSENSCHAFTLICHES SCHREIBEN

DO 04.10. +
FR 05.10.

09:00 – 18:00
Dauer: 2 Tage
ECTS-Kurs*

Präsentieren und wissenschaftliches Schreiben

In diesem Kurs lernen Sie, Präsentationen kommunikativ und nachhaltig zu gestalten und dabei verschiedene Aspekte (Adressatenbezug, Aufbau, Visualisierung, Körpersprache/Stimme) angemessen zu berücksichtigen sowie Texte entsprechend den Prinzipien des wissenschaftlichen Schreibens zu verfassen.

Weitere Kurse:
08.10. + 09.10.
17.11. + 18.11.
27.01. + 28.01.

SO 14.10.

09:30 – 17:30
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. Wir arbeiten direkt an Ihren Präsentationen und Vorträgen.

Fr 26.10.

10:00 – 14:00
16.11. + 14.12.
+ 25.01.
10:00 – 12:00
Dauer: 4 Tage

Schreibwerkstatt – Gemeinsam zum Ziel!

Hier bekommen Sie Unterstützung und Anregungen für Ihr aktuelles Schreibprojekt. Profitieren Sie vom Austausch und den Tipps anderer „Schreiber“. Zusätzlich zu den vier Präsenzterminen gibt es individuelle Treffen mit einem Schreibpartner aus dem Kurs.

Individuelle Beratung

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

STANDORTBESTIMMUNG IM UND NACH DEM STUDIUM

DO 13.12.

9:00 – 17:00
Dauer: 1 Tag

Bin ich hier richtig? Standortbestimmung im Studium

In diesem Workshop können Sie eine Bilanz der bisherigen Semester ziehen. Fragen Sie sich, wo Sie gerade im Studium stehen? Zweifel Sie, ob Sie das richtige Fach gewählt haben? Sind Sie unzufrieden und wissen nicht, woran es liegt? Dann sind Sie in diesem Workshop richtig.

Weiterer Kurs:
31.01.

MI 05.12.

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

Studium und kein Abschluss

Das Studium abschließen oder abbrechen? Das Examen nicht bestanden? Welche Chancen bieten sich ohne Abschluss? Antworten bietet Ihnen die gemeinsame Veranstaltung der Zentraler Studienberatung/ Career Service und des Hochschulteams der Agentur für Arbeit.

DI 22.01.

18:00 – 20:00
Die Veranstaltung ist kostenfrei und es ist keine Anmeldung erforderlich.

Spurwechsel – Alternativen für Studienzweifler

Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick über mögliche Studienalternativen sowie Informationen, die eine Entscheidungsfindung und Neuorientierung erleichtern können. In Kooperation mit der Agentur für Arbeit, IHK Rhein-Neckar, Handwerkskammer Mannheim.

DO 14.02. +
FR 15.02.

9:00 – 17:00
Dauer: 2 Tage

Bachelor und was dann?

Der Bachelorabschluss naht und Sie überlegen, wie es für Sie nach dem Studium weitergeht. In diesem Karrierecoaching erhalten Sie Klarheit über Ihren weiteren beruflichen Weg.

* Es 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.