

## ORGANISATORISCHES

### ANMELDUNG

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

- [www.uni-heidelberg.de/studium/imstudium/beginn](http://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](mailto: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](http://www.uni-heidelberg.de/careerservice)

### WEBINARE

- [www.uni-heidelberg.de/kursestarkimstudium](http://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](http://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](http://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](http://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](mailto:studium@uni-heidelberg.de)

Internet: [www.uni-heidelberg.de/studium](http://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.

\* 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.

## 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.