

# ORGANISATORISCHES

## ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich über das Online-Formular an. Anschließend erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung per E-Mail. Da die Teilnehmer\*innenzahl begrenzt ist, erfolgt die Platzvergabe nach Eingang der Anmeldung. Das Online-Formular finden Sie hier:  
■ [www.uni-heidelberg.de/studium/imstudium/beginn](http://www.uni-heidelberg.de/studium/imstudium/beginn)

## KURSBEITRAG

Der Kostenbeitrag beträgt zwischen 10 und 20 Euro pro Kurs. Darin sind Kursunterlagen enthalten. Die Bankverbindung erhalten Sie später mit der Kurszusage.

## INDIVIDUELLE BERATUNG

Individuelle Anliegen rund um die Themen Fachwechsel, Studienorganisation, Lernstrategien und Prüfungsschwierigkeiten können auch im Rahmen eines kostenfreien, individuellen Beratungstermins geklärt werden. Die Terminvergabe erfolgt über das Service-Telefon: 06221 54 5454.

## KURSANGEBOT DES CAREER SERVICE UND DER FÄCHER

Beachten Sie auch diese Kursangebote:

- [www.uni-heidelberg.de/slk/angebot/studiengaenge.html](http://www.uni-heidelberg.de/slk/angebot/studiengaenge.html)
- [www.uni-heidelberg.de/careerserviceveranstaltungen](http://www.uni-heidelberg.de/careerserviceveranstaltungen)

## VERANSTALTUNGSORT

Die meisten Kurse finden im Wintersemester online über heiConf statt. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie mit der Kurszusage per E-Mail.

## WEITERE ANGEBOTE

Self-Reflection-Tool (SRT)  
Nehmen Sie Ihr Studium unter die Lupe unter:  
■ [www.uni-heidelberg.de/studium-srt](http://www.uni-heidelberg.de/studium-srt)

## ONLINE-VORTRÄGE UND PODCASTS

- [www.uni-heidelberg.de/de/online-vortraege-studierende](http://www.uni-heidelberg.de/de/online-vortraege-studierende)
- [www.uni-heidelberg.de/de/podcast-studium-berufseinstieg](http://www.uni-heidelberg.de/de/podcast-studium-berufseinstieg)

# ALLE KURSE IM ÜBERBLICK

## VORLESUNGSFREIE ZEIT

### September

- 27.09.2021 Relax! Stress konstruktiv bewältigen
- 29.09.2021 Praxiskurs Zeit- und Selbstmanagement
- 30.09.2021 Die Macht der Gewohnheit: Mit dem Habit Tracker zur neuen (Lern-)Routine

## WINTERSEMESTER 2021/22

### Oktober

- 22.10.2021 Heute lege ich los! Aufschieben war gestern
- 26.10.2021 Prüfungstress: Wie gehe ich damit um?

### November

- 04.11.2021 Intensivkurs Studien- und Berufswahl
- 08.11.2021 Selbstsicher und gelassen auftreten – ein Selbstbehauptungstraining
- 10.11.2021 Schreibwerkstatt: Abschluss- und Hausarbeiten erfolgreich meistern
- 12.11.2021 Lernstrategien – leichter, besser und effizienter lernen
- 24.11.2021 Stipendieninfoabend
- 26.11.2021 Karrierecoaching: Bachelor, und was dann?
- 29.11.2021 Besser konzentriert – worauf es ankommt!

### Dezember

- 01.12.2021 Die Macht der Gewohnheit: Mit dem Habit Tracker zur neuen (Lern-)Routine
- 10.12.2021 Schlagfertigkeitstraining
- 10.12.2021 Praxiskurs Präsentieren

### Januar

- 11.01.2022 Heute lege ich los! Aufschieben war gestern
- 12.01.2022 Praxiskurs Zeit- und Selbstmanagement
- 12.01.2022 Relax! Stress konstruktiv bewältigen
- 18.01.2022 Prüfungstress: Wie gehe ich damit um?
- 18.01.2022 Spurwechsel – Alternativen für Studienzweifler\*innen
- 28.01.2022 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](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

Service-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: September 2021

ZENTRALE  
STUDIENBERATUNG



UNIVERSITÄT  
HEIDELBERG  
ZUKUNFT  
SEIT 1386



# STARK IM STUDIUM

# PRÜFUNGS- STRESS

# GELASSEN AUF TRETEN

# KURSE FÜR STUDIERENDE WINTERSEMESTER 2021/22

# EFFIZIENTER LERNEN

# SPUR- WECHSEL

# MOTIVATION ERHÖHEN

# GELASSEN DURCHS STUDIUM

MO 27.09. +  
MO 04.10. +  
MO 11.10.  
10:00 – 13:00  
Dauer: 3 Vormittage

Weiterer Kurs  
am 12.01.

## Relax! Stress konstruktiv bewältigen

Anspannung und Stress hemmen die Lernfähigkeit und die Konzentration – zugleich lassen sich stressige Phasen und viele gleichzeitige Anforderungen im Studienalltag nicht umgehen. Dieser Kurs richtet sich an Studierende, die lernen möchten, produktiv mit Stress umzugehen und neue Methoden zur mentalen und körperlichen Entspannung anzuwenden.

DO 30.09.  
14:00 – 18:00  
Dauer: 1 Nachmittag

Weiterer Kurs  
am 01.12.

## Die Macht der Gewohnheit:

### Mit dem Habit Tracker zur neuen (Lern-)Routine

Wer hat nicht schon mal versucht, sich etwas Gutes, Erfolgreiches oder Gesundes anzugewöhnen, ist aber nach kurzem in den „alten Trott“ zurückgefallen? In diesem Online-Kurs bekommen Sie Anregungen, wie Sie Ihre Ziele und Wünsche mit Hilfe eines Habit Trackers erreichen können.

DI 26.10. +  
DI 02.11. +  
DI 09.11. +  
DI 16.11.  
14:30 – 17:00  
Dauer: 4 Nachmittage

Weiterer Kurs  
ab 18.01.

## Prüfungstress: Wie gehe ich damit um?

Stress vor einer Prüfung? In diesem Kurs lernen Sie etwas über die Hintergründe, Ursachen und Wirkungen Ihrer Prüfungsangst und erlernen Strategien, um damit umzugehen. Lassen Sie sich durch Prüfungstress nicht stoppen.

MO 08.11. +  
MO 15.11.  
09:30 – 13:30  
Dauer: 2 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 29.09. +  
MI 06.10. +  
MI 13.10.  
10:00 – 12:30  
Dauer: 3 Vormittage

Weiterer Kurs  
ab 12.01.

## 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. Je nach Bedarf werden relevante Themen bearbeitet.

FR 22.10. +  
FR 29.10. +  
FR 12.11. +  
FR 19.11.  
10:00 – 13:00  
Dauer: 4 Vormittage

Weiterer Kurs  
ab 11.01.

## 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.

FR 12.11. +  
FR 19.11. +  
FR 26.11. +  
FR 03.12.  
10:00 – 13:00  
Dauer: 4 Vormittage

## Lernstrategien – leichter, besser und effizienter lernen

Die Teilnehmer\*innen lernen in diesem Kurs, verschiedene Strategien und Techniken des selbstgesteuerten Lernens sowohl in Lehrveranstaltungen, als auch im Eigenstudium effizient einzusetzen und ihre eigenen Stärken und Lernbedarfe einzuschätzen.

MO 29.11. +  
MO 06.12. +  
MO 13.12.  
10:00 – 12:30  
Dauer: 3 Vormittage

## Besser konzentriert – worauf es ankommt!

Einen konzentrierten Zustand herstellen und aufrechterhalten zu können, ist eine wichtige Voraussetzung für effektives Lernen und Arbeiten. In diesem Kurs kommen Sie Ihren Konzentrationsbarrieren auf die Spur. Sie lernen verschiedene Methoden kennen, wie Sie sich vor täglichen Ablenkungen schützen und wie Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die jeweils anstehende Aufgabe richten.

# STUDIUM GESTALTEN UND WISSENSCHAFTLICHES SCHREIBEN

MI 10.11. +  
MI 24.11. +  
MI 08.12. +  
MI 12.01.  
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. Begleitet werden Sie von Berater\*innen der Zentralen Studienberatung.

MI 24.11.  
16:00 – 18:30  
Die Veranstaltung ist kostenfrei.  
Es ist keine Anmeldung erforderlich.

## Stipendieninfoabend

Sie überlegen, sich für ein Stipendium zu bewerben? Während unseres Infoabends lernen Sie die unterschiedlichen Stipendienangebote und die vielfältigen Vergabekriterien kennen und erhalten einen Eindruck, welches Stipendium zu Ihnen passen könnte.

FR 10.12. +  
FR 17.12. +  
FR 14.01.  
09:00 – 12:00  
Dauer: 3 Vormittage

## Schlagfertigkeitstraining

Kennen Sie das auch? Nach einem blöden Spruch oder unqualifizierten Kommentar steht man oft sprachlos da. Die schlagfertige Antwort fällt einem erst Stunden später ein. Auf solche Situationen möchte dieser Kurs Sie optimal vorbereiten!

# STANDORTBESTIMMUNG VOR, IN UND NACH DEM STUDIUM

DO 04.11. +  
FR 05.11.  
09:30 – 16:30  
Dauer: 2 Tage

## Intensivkurs Studien- und Berufswahl

Das Ende der Schulzeit naht oder Sie haben das Abitur bereits in der Tasche, wissen aber noch nicht genau, wie es für Sie weitergehen soll? Studium, Ausbildung, Freiwilligendienst oder erst einmal eine Auszeit? In unserem Kurs erhalten Sie professionelle Unterstützung für Ihre Studien- und Berufswahl.

DI 28.01.  
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 Zweifeln sind Sie nicht alleine! Im Online-Workshop ziehen wir eine Bilanz und entwickeln gemeinsam individuelle Lösungswege und Alternativen.

DI 18.01.  
18:15 – 20:15  
Die Veranstaltung ist kostenfrei.  
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.

FR 26.11. +  
FR 03.12. +  
FR 10.12.  
10:00 – 14:00  
Dauer: 3 Vormittage

## 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.