

Kurse im SS 2010

Psychoziale **B**eratungsstelle für **S**tudierende

**Die PBS steht allen Studenten offen, die
Hilfestellung u. Rat zur Lösung
ihrer persönlichen Probleme suchen**

Beratung und Kurse unterliegen der Schweigepflicht
Finanzierung der Kurse: Studentenwerk Ulm

Universität Ulm, Am Hochsträß 8, Kuhberg

Leitung: Dr. Anette Peter

Sekretariat: A. Gutbrod, Tel.: 0731/500-61941

e-mail: pbs@uni-ulm.de

Mehr unter: <http://www.uni-ulm.de/einrichtungen/pbs.html>

Lern- und Prüfungstraining im Studium

— Gut gelernt, Nerven geschont! —

Kennen lernen und Erproben der grundlegenden Lernmethode OPQ4R; Strategien für eine effektive Prüfungsvorbereitung (Lernziele; Überblick verschaffen/Detailkenntnis; Wiederholungsrhythmen), Umgang mit Prüfungsstress.

Intensivkurs

Termine: Freitag 18.06.10 15.00-19.30 Uhr
Samstag 19.06.10 9.30-17.30 Uhr

Ort:

Leitung: Birgitta Schmid, Psychologin

Studieren mit Methode statt Aufschieben ohne Ende

Wir werden Vermeidungsverhalten analysieren und langfristige Pläne in konkrete Einzelschritte übersetzen, die Sie leichter einhalten können. Wir beschäftigen uns mit „Motivation im Studium“, zielorientiertem Vorgehen bei großer Arbeitsmenge sowie Balance von Arbeit und Freizeit.

Intensivkurs

Termine: Freitag 30.04.10 15.00-19.30 Uhr
Samstag 01.05.09 8.30-16.30 Uhr

Ort:

Leitung: Birgitta Schmid, Psychologin

Prüfungsangst – Ansporn oder Lähmung?

Prüfungsangst, wer kennt sie nicht? Zu viel davon lähmt die Lernleistung und erschwert den Zugriff auf das eigene Wissen und eigene Fähigkeiten in der Stresssituation. Das Seminar bietet konkrete Hilfen an, die u.a. in Übungen und Rollenspielen erprobt werden können.

Intensivkurs

Termine: Donnerstag 03.06.10 16.30-21.00 Uhr
Freitag 04.06.10 16.30-21.00 Uhr
Samstag 05.06.10 9.00-13.00 Uhr

Ort:

Leitung: Birgit Oehme, Psychodramaleiterin
Cornelia Richter, Dipl.-Pädagogin

Sicher und gelassen im Stress

Theorie und Praxis einer guten Stressbewältigung. Im praktischen Teil werden gedankliche Strategien, imaginative Techniken und Achtsamkeitsübungen vermittelt.

Tageskurs

Termin: Sonntag 08.05.10 12.30-18.30 Uhr
Ort: Am Hochsträß 8, Raum 208
Leitung: Regine Hebbing, Sozialtherapeutin

Sicher bewegen im sozialen Kontext

Kurs zur Reflektion und Einübung sozialer Kompetenzen. Neben Fähigkeiten wie „Nein“ sagen, Wünsche formulieren, loben und Umgang mit Kritik gehört dazu, eigene Bedürfnisse wie die des Gegenübers wahrnehmen und berücksichtigen zu können.

Termine: Samstag 12.06.10 10.30-17.30 Uhr
Sonntag 13.06.10 10.30-16.00 Uhr

Ort:

Leitung: Regine Hebbing, Sozialtherapeutin

Input – Output – kaputt?

Lernen Sie mit der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson ein hilfreiches Werkzeug kennen, sich bei Stress Schritt für Schritt zu entspannen. Die Methode ist einfach, schnell erlernbar und gut selbstständig umsetzbar. Im entspannten Zustand fällt es oft leichter, effektiv zu lernen, sich Prüfungssituationen zu stellen, neue Aufgaben anzugehen oder wichtige Entscheidungen zu treffen.

Termine: jeweils donnerstags 17.06. - 22.07.10
Uhrzeit: 17.00-18.30 Uhr

Ort:

Leitung: Tatjana Becker, Encouraging-Trainerin

Every day gets a little closer

— Acculturation of foreign students in Germany —

Coming to a different country is not only exciting, but also stressful when experiencing of being uprooted from home and confronted with different social conditions. We cope with the process of how much we have to assimilate to be accepted and how much we may reserve our identity; we look for our own voices to express our personal solution.

Course in English language

4 sessions: Sat. 10.07., Sun 11.07.10, Sat., 17.07.,
Sun 18.07. each 2 pm to 4.30 pm

Place:

Group leaders: Zhou Xiaorong, MD, Li Hang

Studium – und was noch?

— Die eigene Zukunft erträumen —

Überlassen Sie sich zwischen Träumen und Wachen Ihrer inneren Welt. Mit Hilfe der Technik des katathymen Bilderlebens erkunden wir innere Landschaften und formulieren Wünsche und Ziele. Die Tagtraumtechnik hilft uns, Probleme auf diesem Weg zu erkennen und spielerisch ühend reale Veränderungen im Leben anzustoßen. **Intensivkurs**

Termine: Freitag 28.05.10 16.00-20.00 Uhr
Samstag 29.05.10 11.00-20.00 Uhr

Ort:

Leitung: Dr. D. Pokorny/Dipl.-Psych. A. Vicari

Anmeldung im Sekretariat

Tel.: 0731/500-61941

e-mail: pbs@uni-ulm.de