

+ SERVICE

- **Veranstaltungen**
- **Versicherung**
- **Semesterticket**
- **Load on Demand**

Veranstaltungen

Wir beteiligen uns an diversen Informations- und Kulturveranstaltungen oder unterstützen diese.

Versicherung

Die gesetzliche Unfallversicherung besteht bei allen Tätigkeiten in den Hochschuleinrichtungen und auf dem Weg dorthin und wieder zurück.

Zusätzlich sind Studierende über ihren Studierendenwerksbeitrag versichert:

Die **Freizeit-Unfallversicherung** bietet Schutz für immatrikulierte Studierende während der Freizeit, bei Praktika und prüfungsvorbereitenden Tätigkeiten außerhalb der Hochschule. Versichert sind:

- Invalidität, Tod und Bergungskosten;
 - Unfälle bei der Betätigung bei einem Beruf oder Gewerbe (auch als Werkstudent), für die nach dem SGBVII die zuständige Berufsgenossenschaft einzutreten hat, wenn diese Tätigkeit zum Studium gehört;
 - Studierende, die 1-2 Auslandssemester absolvieren;
 - immatrikulierte Studierende während Auslandssemester bzw. Auslandspraktika im Rahmen des ERASMUS-Programms für max. 24 Monate;
- Ausgenommen sind Praktika, die nicht im direkten Zusammenhang mit dem Studium stehen.

Schadensfallmeldung:

Bitte melden Sie alle Schadensfälle umgehend an das Sekretariat der Abteilung Recht, Wohnen, Soziales:

Tel. 0731 50 23811 oder

versicherung@studierendenwerk-ulm.de

<https://studierendenwerk-ulm.de/versicherung>

Semesterticket

Im Auftrag der Studierenden handeln wir mit den Verkehrsverbünden die Semestertickets aus.

<https://studierendenwerk-ulm.de/semesterticket>

Load on Demand-Anlaufstelle

(Chipkarte automatisch aufwerten)

Rechnungswesen Zi. 109 Tel. 0731 50-23824

https://studierendenwerk-ulm.de/load_on_demand

S STUDIERENDENWERK

- **Aufgaben**
- **Gemeinnützig und fair!**
- **Finanzierung**

Das Studierendenwerk Ulm sorgt für die wichtige soziale Infrastruktur an den Hochschulen. Diese wird durch den Studierendenwerksbeitrag grundfinanziert, der von allen Studierenden solidarisch geleistet wird und je nach Hochschule zwischen 35 und 55 Euro liegt. Als gemeinnützige Einrichtung ist das Studierendenwerk nicht auf Gewinnerzielung angelegt und kann die Leistungen zu einem optimalen und fairen Preis-Leistungs-Verhältnis anbieten. Erwirtschaftete Überschüsse werden für die Rückzahlung von vorhandenen Verbindlichkeiten, zur Bildung von Eigenkapital als Rücklage für Ersatzbeschaffungen und Neuinvestitionen verwendet. Wir finanzieren uns durch Umsatzerlöse und betriebliche Erträge (ca. 62 %), Zuschüsse des Landes Baden-Württemberg (ca. 19 %), Beiträge der Studierenden (ca. 16 %) und sonstige Zuschüsse und Erlöse (ca. 3 %).

Hier sind wir Ihr Partner:

Ulm	Universität Ulm
	Technische Hochschule Ulm
Schwäbisch Gmünd	Pädagogische Hochschule und Hochschule für Gestaltung
Aalen	Hochschule Aalen - Technik und Wirtschaft
Biberach	HBC Hochschule Biberach
Heidenheim	DHBW Heidenheim
Neu-Ulm	HNU Hochschule Neu-Ulm (Studierende des Kooperationsstudiengangs)
BAföG-Betreuung	HfG+K Ulm
	SRH Fernhochschule Riedlingen



**Studierendenwerk
Ulm** fair.supportive.competent

Anstalt des öffentlichen Rechts
James-Franck-Ring 8 · 89081 Ulm
Tel. 0731 50-23810
info@studierendenwerk-ulm.de
Facebook: Studierendenwerk Ulm

Alle Infos, Termine und Ansprechpersonen finden Sie auf unserer Website www.studierendenwerk-ulm.de



**Studierendenwerk
Ulm** fair.supportive.competent

DEIN STUDIERENDEN WERK





Das Studium ist eine Zeit großer Anforderungen. Das Studierendenwerk erleichtert den Alltag und macht den Kopf frei für das Studium. Ca. 250 Beschäftigte sind mit all ihrer Kompetenz für den Service rund ums Essen, das Wohnen, Geld, Beratung, Betreuung und weiteren Leistungen für ca. 28.000 Studierende an sieben Hochschulen in Süd-Ost-Württemberg da.



ESSEN UND TRINKEN

- 6 Mensen
- 14 Cafeterien, davon 8 mit Essensausgabe, 1 mit Burgerbar
- 2 Imbisswagen
- 5 Automatencafeterien
- Catering

Mensa

Durch unsere Mensen und Cafeterien sorgen wir für eine schnelle und preiswerte Essensversorgung vor Ort. Übrigens, bei uns können Sie mit gutem Gewissen genießen: unser Kaffee stammt ausschließlich aus fairem Handel, Beilagen wie Nudeln, Reis und Kartoffeln sind überwiegend aus biologischem Anbau.

Sie können bequem mit Ihrer EC-Karte oder Ihrer Chipkarte bezahlen. Mit dem Load on Demand-Verfahren (Chipkarte automatisch aufwerten) sind Sie immer liquide. Außerhalb der Öffnungszeiten sichern unsere **Verkaufsautomaten** die Versorgung mit Kaffee, Kaltgetränken, Snacks, Süßigkeiten und Eis. Bei Veranstaltungen bewirten wir mit unserem **Catering** Ihre Gäste.

<https://studierendenwerk-ulm.de/essen>
mensa@studierendenwerk-ulm.de



WOHNEN

- 12 Studierendenwohnhäuser/-anlagen (1.953 Wohnpl.)
- Privatzimmervermittlung

Das Angebot erstreckt sich von Einzelappartements bis hin zu größeren Wohngemeinschaften, in denen sich die Bewohner die Küche teilen. Wir können auch auf besondere Bedürfnisse eingehen. In den Wohnhäusern finden sowohl Studierende mit Handicap als auch Alleinerziehende mit Kind geeignete Appartements. <https://studierendenwerk-ulm.de/wohnen>

Wir bieten als kompetente Vermittler eine kostenlose Wohnungsbörse mit einem großen Portfolio von Privatzimmern an. <https://studierendenwerk-ulm.de/privatzimmer>
wohnen@studierendenwerk-ulm.de



BAFÖG UND FINANZEN

- Bafög
- KfW-Studienkredit
- Darlehensberatung
- Sozialfonds für bedürftige Studierende

Manchmal reichen die finanziellen Möglichkeiten der Eltern nicht aus, um ein Studium zu finanzieren. Dann befreit die Unterstützung durch Bafög von existentiellen Geldsorgen und dem Druck des Geldverdienens. Wir beraten über verschiedene Möglichkeiten der finanziellen Absicherung wie Bafög, Bildungskredit, KfW-Studienkredit. Die Abteilung Studienfinanzierung befindet sich in der Söflinger Str. 70 in Ulm. Tel. 0731 50252 -46, -47, -48 bafog@studierendenwerk-ulm.de
<https://studierendenwerk-ulm.de/bafog>
Sozialfonds: <https://studierendenwerk-ulm.de/sparen>



Beratung und Betreuung

- Psychosoziale Beratung
- Rechtsberatung
- Kinderbetreuung
- Internationale und gehandicapte Studierende

Psychosoziale Beratungsstelle

Wir bieten allen Studierenden Unterstützung und Beratung bei persönlichen oder studienbedingten Problemen an. Im Rahmen von Einzelberatungen (auf Deutsch oder Englisch) und Kursangeboten erhalten Studierende kompetenten Rat und Hilfestellungen zur Lösung von psychosozialen Problemen. Weitere Informationen und online-Terminreservierung unter <https://studierendenwerk-ulm.de/pbs>.
pbs@studierendenwerk-ulm.de

Rechtsberatung

Im Rahmen unseres Zuständigkeitsbereichs bieten wir eine gebührenfreie rechtliche Beratung an. <https://studierendenwerk-ulm.de/recht>
recht@studierendenwerk-ulm.de

Kinder

Für Studierende mit Kind ist zuverlässige Betreuung wie in unserer Kinderkrippe oder den von uns unterstützten Kinderbetreuungseinrichtungen oft Voraussetzung für die Fortsetzung des Studiums. <https://studierendenwerk-ulm.de/kinder>

Internationale und gehandicapte Studierende

Wir erleichtern den Alltag bei Bedarf durch mehrsprachige Angebote/Übersetzungen, englischsprachige psychosoziale Beratung sowie die Mitwirkung an Veranstaltungen für internationale Studierende. Studierende mit Behinderung können sich an Herrn Krizaj unter recht@studierendenwerk-ulm.de wenden.



Studierendenwerk
Ulm fair.supportive.competent

Bafög LOHNT SICH!



Stand 08/2021



Studierendenwerk
Ulm fair.supportive.competent

STUDIENFINANZIERUNG

Postadresse

Studierendenwerk Ulm
Abteilung Studienfinanzierung
Postfach 4079 · 89030 Ulm

Besuchsadresse

Söflinger Straße 70 · 89077 Ulm

Besuchszeiten der Sachbearbeiter

Mo 13.00 – 15.00 Uhr
Fr 10.00 – 12.00 Uhr
nach Vereinbarung

Telefonische Sprechzeiten der Sachbearbeiter

Mo 9.00 – 12.00 Uhr
Di 13.00 – 15.00 Uhr
Mi 9.00 – 12.00 Uhr, 13.00 – 16.00 Uhr

Service-Point

Formulare, Abgabe der Unterlagen, allgemeine Auskünfte:
Tel. 0731 50 252 -46, -47, -48
Mo – Fr 9.00 – 12.00 Uhr

Video-Beratung

Bitte melden Sie sich dazu telefonisch an oder schreiben Sie eine Mail an bafoeg@studierendenwerk-ulm.de

Live-Chat

Sie haben Fragen? Nutzen Sie die Möglichkeit und chatten Sie mit uns!
Gelbes Symbol rechts unten auf unserer Website



Beratungstermine vor Ort

Während des Wintersemesters 2021 werden an allen Hochschulen Online-Sprechstunden angeboten.

Alle Infos, Termine und Ansprechpersonen finden Sie auf unserer Website

www.studierendenwerk-ulm.de
facebook: Studierendenwerk Ulm



Mit freundlicher Unterstützung vom
Ministerium für Wissenschaft,
Forschung und Kunst Baden-Württemberg

ANTRAG ZUR FRISTWAHRUNG

Fertig ausgefüllt! Jetzt ab die Post! Oder...

in einen Briefkasten des Studierendenwerkes (z.B. am Info-Point).

Damit haben Sie alles getan, damit die **Frist** für den Antrag gewahrt ist.

Zur **Bearbeitung** müssen Sie nun die Antragsformulare ausfüllen und die Nachweise beschaffen. Je schneller der Antrag **komplett** vorliegt, desto eher können Sie mit einem Bescheid rechnen!

Antrag online stellen Wenn Sie auf der Seite des Studierendenwerkes Ulm Ihren Antrag online stellen, wird der Antrag gleich auf Plausibilität und Vollständigkeit geprüft. Sie können ihn auch zur weiteren Bearbeitung speichern.

<https://studierendenwerk-ulm.de/bafoeg-antrag>

Hier bitte
Briefmarke
aufkleben,
falls zur
Hand

An das
Studierendenwerk Ulm
Abteilung Studienfinanzierung
Postfach 4079
89030 Ulm



Jeder Schulabgänger soll die Möglichkeit haben, eine seinen Neigungen und Fähigkeiten entsprechende Ausbildung an einer Hochschule zu machen, auch wenn die finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten der Eltern hierzu nicht ausreichen. Dafür gibt es BAföG!

Mehr BAföG für mehr Studierende!

Wer bisher keine Förderung erhalten hat, könnte jetzt aufgrund der Anhebungen ab dem Wintersemester 2021/22 BAföG erhalten. Außerdem gibt es Verbesserungen bei den Rückzahlungsbedingungen und bei BAföG-Förderung über die Regelstudienzeit hinaus. Alle Infos finden Sie auf unserer Website!

ES LOHNT SICH!

Das BAföG wird zur Hälfte als Zuschuss und zur anderen Hälfte als zinsloses Darlehen geleistet.

- **Kalkulierbarkeit:** Das zurückzuzahlende Darlehen beträgt **rund 10.000 €**.
- **Sie zahlen keine Zinsen!**
- **Die Rückzahlfrist beginnt erst 5 Jahre nach Ende der Regelstudienzeit.**
- **Die Rückzahlung erfolgt in angemessenen Raten,** abhängig vom Einkommen und anderen Faktoren.



Sie haben Fragen? Chatten Sie mit uns!
gelbes Symbol rechts unten
auf unserer Website

BAföG-Bedarfssätze WS 2021/2022	außerhalb wohnend	bei den Eltern wohnend
Grundbedarf	427 €	427 €
Bedarf Unterkunft	+325 €	+56 €
Regelbedarf	= 752 €	= 483 €
Zuschlag Selbstversicherung		
Krankenversicherung	+84 €	+ 84 €
Pflegeversicherung	+ 25 €	+ 25 €
Höchstförderung	= 861 €	= 592 €

+ 6%
Einkommens-
freibeträge ab
Wintersemester
2021/22

Hiermit stelle ich zur Fristwahrung einen formlosen Antrag auf Ausbildungsförderung (BAföG)!

Dieser Antrag dient der Fristwahrung, damit im Falle eines Förderungsanspruchs Leistungen ab dem Monat der Stellung dieses Antrags nachgezahlt werden dürfen. Die Prüfung eines Förderungsanspruchs setzt jedoch voraus, dass so bald wie möglich sämtliche Antragsunterlagen und zugehörigen Nachweise nachgereicht werden. Die vollständigen Antragsunterlagen finden Sie auf der Website: www.studierendenwerk-uhl.de/unter → Studienfinanzierung → BAföG-Anträge.

Name / Geburtsname	Vorname
Geburtsort	
Geburtsdatum	☐ männlich ☐ weiblich
Staatsangehörigkeit	
PLZ	Stadt/Nr.
E-Mail	
Ausbildungsstätte	
Semester der Fachrichtung	
angestrebter Abschluss: ☐ Bachelor ☐ Master ☐ Staatsexamen	Studienbeginn ☐ WS ☐ SS
Datum	Unterschrift

Don't Panic! **ONLINE**

Regulieren von Angst und Stress bei Prüfungen und Präsentationen

In diesem Seminar lernen Sie Strategien für einen sicheren Umgang mit Prüfungssituationen und Auftritten. Sie erfahren, wie Angst entsteht und wie sie bewältigt werden kann. Wir arbeiten mit Entspannungstechniken und Methoden des Mentalen Trainings. In verschiedenen Übungen lernen Sie eigene hinderliche Emotionen besser zu verstehen und sie mit neuen Denk- und Handlungsmustern zu beeinflussen. Ebenso erkunden wir, wie Sie beim Lernen und bei der Vorbereitung von Präsentationen am besten vorgehen.

Sorgen Sie bitte dafür, dass Sie während des Webinars einen ungestörten Raum zur Verfügung haben, sowie eine ausreichende technische Ausstattung, um mit Mikrofon und Kamera dabei zu sein.

Online-Seminar

(über senfcall, kein Herunterladen nötig)

Samstag 15.01.2022 09.00–16.30 Uhr

inkl. Mittagspause

max. 12 Personen, Anmeldung bis 03.01.2022

Yolanda Mateos, Hochschuldozentin, Studien- und Berufsberaterin, systemische Coach und Karriereberaterin, Prüfungs- und Auftrittsscoach (Zertifikat PAC®)

Get together! Coaching-Gruppe, 14-tägig

Wie kann ich meinen Studienerfolg verbessern? Wie schaffe ich Hindernisse aus dem Weg? Gebe ich auf oder starte ich durch? Wie verfolge ich meine Ziele? Wenn Sie sich von diesen Fragen angesprochen fühlen, kann Ihnen das Studien-Coaching helfen. Sie finden hier Unterstützung in der Gruppe bei der Planung und Umsetzung Ihrer Ziele sowie gegenseitige Ermutigung bei Krisen und Zweifeln. Das Angebot richtet sich an alle Studierenden, die gerne gemeinsam mit anderen ihren Studienverlauf optimieren wollen. Interessenten melden sich bitte im Sekretariat oder bei cynthia.mau@studierendenwerk-ulm.de, um einen Termin für ein kurzes Vorgespräch zu vereinbaren.

Fortlaufende Gruppe

14-tägig mittwochs 10.00–12.00 Uhr

Cynthia Mau, Pädagogin M.A.,

Systemische Therapeutin und Beraterin (SG)

Information zur Psychosozialen Beratungsstelle für Studierende (PBS) des Studierendenwerkes Ulm

Das Studierendenwerk Ulm hat den Auftrag, bestmögliche wirtschaftliche und soziale Rahmenbedingungen für ein erfolgreiches Studium zu schaffen. Die psychosoziale Beratung der Studierenden ist hierbei von besonderer Bedeutung.

Einzelberatung

Unsere PBS bietet Studierenden im Rahmen von Einzelberatungen (auf Deutsch oder Englisch) kompetenten Rat und Hilfe zur Lösung von psychosozialen Problemen und Fragestellungen. In dringenden Fällen vergibt sie auch kurzfristig Termine.

Kursangebot

Das von der PBS organisierte Kursangebot fördert die persönliche Kompetenz der Studierenden und ist auf die spezifischen Anforderungen der studentischen Zielgruppe abgestimmt.

Der Inhalt der Beratungsgespräche und alle persönlichen Angaben und Daten unterliegen der Schweigepflicht.

Anmeldung und Sekretariat

Zur Einzelberatung und zum Kursangebot können Sie sich telefonisch, per E-Mail (pbs@studierendenwerk-ulm.de) oder im Haus C der Manfred-Börner-Str. 5 anmelden. Die Einzelberatung ist kostenlos. Für das Kursangebot wird eine Anmeldegebühr von 10 € erhoben, die Überweisungsdaten werden mit der Anmeldebestätigung verschickt.

Anmelde- und Beratungszeiten

Das Sekretariat ist ganzjährig in der Zeit von 8 Uhr bis 11 Uhr unter der Telefonnummer 0731 790 31 5100 erreichbar. Beratungstermine können über die Terminreservierung auf unserer Website oder hier nach Absprache individuell vereinbart werden. Die Termine für das Kursangebot ergeben sich aus dem Kursprogramm.

Beratungs- und Veranstaltungsorte

Die Beratung wird im Haus C der Manfred-Börner-Str. 5 durchgeführt. Die Kurse finden ebenfalls dort statt.

Für Studierende in Aalen und Schwäbisch Gmünd bieten wir psychosoziale Beratung vor Ort an. Bitte beachten Sie auch unser **Kursangebot** in Aalen, Schwäbisch Gmünd und Heidenheim!

Beachten Sie auch unsere

**ONLINE
KURSE**

<https://studierendenwerk-ulm.de/pbs>



**Studierendenwerk
Ulm** fair.supportive.competent

Anstalt des öffentlichen Rechts
James-Franck-Ring 8 · 89081 Ulm
Tel. 0731 50 23810
Facebook: Studierendenwerk Ulm



**Studierendenwerk
Ulm** fair.supportive.competent

KURS PROGRAMM

und Beratungsangebot
der Psychosozialen Beratungsstelle
für Studierende im WS 2021/22

Alle Infos, Termine und Ansprechpersonen auf
www.studierendenwerk-ulm.de



PSYCHOSOZIALE BERATUNGSSTELLE FÜR STUDIERENDE PBS

Start working! **ONLINE**

Anfängen statt Aufschieben

In diesem Web-Seminar behandeln wir Themen wie Zeitmanagement, Motivation und Ziele, doch vor allem befassen wir uns mit psychologischen Mechanismen. Sie erfahren, wie Emotion und Kognition zusammenwirken, wie störendes Prokrastinieren entstehen kann und wie Sie dem entgegenwirken können. Mit diesem Verständnis werden Sie Ihr eigenes Tun besser beobachten und aus den vorgestellten Strategien passende Wege entwickeln können. Sie lernen auch Methoden kennen, wie Sie die Zeitbalance für Studium und Leben (auch zu Zeiten der Corona-Einschränkungen) gut schaffen können. Wir behandeln zusätzlich den Transfer ins Berufsleben und Sie bekommen ebenso Einblick in die Rolle von Kulturen. Neben Theorie-Inputs arbeiten wir individuell, in Kleingruppen und gemeinsam.

Online-Seminar (über senfcall, kein Herunterladen nötig)

Samstag 13.11.2021 09.00 – 16.30 Uhr

inkl. Mittagspause

max. 12 Personen, Anmeldung bis 30.10.2021

Yolanda Mateos, Hochschuldozentin, Studien- und Berufsberaterin, systemische Coach und Karriereberaterin, Prüfungs- und Auftrittsscoach (Zertifikat PAC®)

Chill out & Relax!

Stressfrei und entspannt studieren

Wenn Zeit- und Prüfungsdruck die Nerven „blank“ liegen lässt, ist es von Vorteil, sich einfach und schnell mental in gute Balance bringen zu können. Im Seminar lernen Sie dazu das Entspannungsverfahren Autogenes Training kennen. Sofortige und nachhaltige Entspannungseffekte werden über erlebbare Körperwahrnehmung innerlich verankert und die Erfahrungen in der Gruppe reflektiert. Dazu wird mit Hilfe der Konzentrativen Bewegungstherapie (KBT®) das Autogene Training abgerundet. Regelmäßige Anwendung verhilft nachhaltig u. a. zu mehr Gelassenheit in Prüfungssitua-

tionen und im Alltag, Gelerntes speichert sich besser ab und die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit nimmt zu. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke, ein kleines Kissen und Schreibsachen mit.

Das Kurs- und Beratungsangebot unserer psychosozialen Beratungsstelle (PBS) steht allen Studierenden der Universität Ulm und der vom Studierendenwerk Ulm betreuten Hochschulen in Aalen, Biberach, Heidenheim, Schwäbisch Gmünd, Ulm und Neu-Ulm offen. Die PBS bietet kompetenten Rat und Hilfe zur Lösung von psychosozialen Problem- und Fragestellungen. Wir beraten Sie individuell bei Lernschwierigkeiten, Prüfungsängsten, persönlichen Problemen und Schwierigkeiten in Studium und Alltag. In dringenden Fällen vergeben wir auch kurzfristig Termine. Das Beratungsangebot ist kostenlos. Es sind auch Einzelgespräche auf Englisch möglich. Der Inhalt der Beratungsgespräche und alle persönlichen Daten und Angaben unterliegen der Schweigepflicht.

Zweitägiger Intensivkurs

Freitag 26.11.2021 15.00 – 19.00 Uhr

Samstag 27.11.2021 09.30 – 13.30 Uhr

max. 10 Personen, Anmeldung bis 12.11.2021

Bitte geben Sie an, ob Sie das Seminar lieber online oder in Präsenz besuchen möchten oder ob beides für Sie in Frage kommt.

Gerlinde Kögel, Heilpraktikerin für Psychotherapie,

Yogalehrerin und Trainerin AT

Let's talk respectfully! **ONLINE**

Wertschätzende Kommunikation

als Schlüsselkompetenz

In diesem Seminar geht es um das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg. Als innerer Leitfaden kann es bei schwierigen Gesprächen helfen, hinderliche Sprach- und Reaktionsmuster zu erkennen und durch neue zu ersetzen, eigene Anliegen so zu vermitteln, dass sie von anderen gerne unterstützt werden und auch bei unterschiedlichen Sichtweisen in einer wertschätzenden Haltung zu bleiben. In dem Zusammenhang spielen auch die Selbstreflexion, Wahrnehmung und Wertschätzung der eigenen Person eine wichtige Rolle. Neben der Vermittlung der theoretischen Grundlagen wird es auch Gelegenheit zum Üben geben, damit das Gelernte im Alltag konkret umgesetzt werden kann.

Eintägiger Intensivkurs - ggf. mit Zusatztermin

Samstag 11.12.2021 09.00 – 16.30 Uhr

inkl. 90 Minuten Pause

möglicher Zusatztermin:

Sonntag 12.12.2021 10.00 – 16.00 Uhr

max. 8 Personen, Anmeldung bis 26.11.2021

Susanne Garbe-Bechny, Heilpraktikerin, Trainerin für gewaltfreies Kommunizieren

Wertschätzende Kommunikation **ONLINE**

Übung macht den Meister

Diese Übungsreihe richtet sich an Studierende, die bereits Grundkenntnisse in der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg (GFK) haben und soll Ihnen Gelegenheit zum Austausch, Vertiefen und Üben bieten. Dabei ist Raum für die Teilnehmer*innen gegeben, um eigene Erfahrungen mit Konfliktsituationen einzubringen. Jeder Termin ist einzeln buchbar und widmet sich einem Schwerpunktthema, um das sich, in kleiner Runde, die Gespräche und Übungen drehen. Für diesen Kurs werden keine Kursgebühren erhoben.

Ärger ist wie Zweikomponentenkleber – wie bekommt man ihn dennoch weg?

Donnerstag 04.11.2021 19.00 – 21.00 Uhr

NEIN! - Grenzen setzen und mit Grenzen umgehen

Donnerstag 18.11.2021 19.00 – 21.00 Uhr

Weniger SOLLEN und MÜSSEN - wie lässt sich dieses Denkmuster verwandeln?

Donnerstag 02.12.2021 19.00 – 21.00 Uhr

Fallstricke – woran liegt es, wenn GFK nicht funktioniert?

Donnerstag 16.12.2021 19.00 – 21.00 Uhr

GFK hilft nicht nur beim Kommunizieren – Anregungen für weitere Einsatzzwecke

Donnerstag 13.01.2022 19.00 – 21.00 Uhr

Max. 10 Personen, Termine sind einzeln buchbar

Anmeldung bis jeweils 7 Tage vor Termin

Susanne Garbe-Bechny, Heilpraktikerin, Trainerin für gewaltfreies Kommunizieren



Optimize Your Studies! **ONLINE**

Lerntraining fürs Studium

In diesem Seminar lernen Sie einige bewährte Lernmethoden kennen und erproben diese in praktischen Übungen. Strategien für eine effektive Prüfungsvorbereitung helfen Ihnen nervenschonend durch kommende Prüfungen. Vor allem aber beschäftigen wir uns mit Fragen wie: Was sind meine Lernziele? Wie verschaffe ich mir einen Überblick, wo benötige ich Detailkenntnis? Welche Wiederholungsrhythmen sind am effektivsten? Welche Rolle spielen meine bisherigen Erfahrungen? Wie entwickle ich meine Lernkompetenzen auch für die Zukunft? Sorgen Sie bitte dafür, dass Sie während des Seminars einen ungestörten Raum zur Verfügung haben, sowie eine ausreichende technische Ausstattung, um mit Mikrofon und Kamera dabei zu sein.

Online-Seminar

(über senfcall, kein Herunterladen nötig)

Samstag 04.12.2021 09.00 – 16.30 Uhr

inkl. Mittagspause

max. 12 Personen, Anmeldung bis 18.11.2021

Yolanda Mateos, Hochschuldozentin, Studien- und Berufsberaterin, systemische Coach- und Karriereberaterin, Prüfungs- und Auftrittsscoach (Zertifikat PAC®)



**Studierendenwerk
Ulm** fair.supportive.competent

ONLINE KURSE

der Psychosozialen Beratungsstelle
für Studierende im WiSe 2021/22

Keep cool - Sicher in die Prüfung **ONLINE**

Es ist völlig normal, dass uns in Prüfungssituationen Nervosität und Unruhe begleiten. Wenn sich aus diesen Empfindungen aber Ängste entwickeln, kann dies unsere Leistungsfähigkeit einschränken. In diesem Kurs wird Ihnen ein Modell vorgestellt, wie die Angst vor einer Prüfungssituation die Prüfungsängstlichkeit entstehen lassen kann. Aufbauend auf diesem Modell werden Ihnen Strategien für einen souveränen Umgang mit Prüfungssituationen aufgezeigt. Sie lernen u.a. effektive Lern- und Zeitmanagement-techniken, hilfreiche Gedanken und die zwei Entspannungsverfahren Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelentspannung (PMR) kennen. Bitte legen Sie sich eine Isomatte, Decken, o.ä. für die praktischen Entspannungsphasen bereit.

Intensivkurs

Studium Generale, Hochschule Aalen
Samstag, 11.12.2021, 9.00–13.00 Uhr
max. 12 Personen, Anmeldung bis 27.11.2021
Anja Sievert-Braun, Dipl. Psychologin,
Trainerin AT, PMR

Let's talk respectfully! **ONLINE**

In diesem Seminar geht es um das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg. Als innerer Leitfaden kann es bei schwierigen Gesprächen helfen, hinderliche Sprach- und Reaktionsmuster zu erkennen und durch neue zu ersetzen, eigene Anliegen so zu vermitteln, dass sie von anderen gerne unterstützt werden und auch bei unterschiedlichen Sichtweisen in einer wertschätzenden Haltung zu bleiben. In dem Zusammenhang spielen auch die Selbstreflexion, Wahrnehmung und Wertschätzung der eigenen Person eine wichtige Rolle. Neben der Vermittlung der theoretischen Grundlagen wird es auch Gelegenheit zum Üben geben.

Eintägiger Intensivkurs - ggf. mit Zusatztermin

Samstag, 11.12.2021, 9.00–16.30 Uhr
inkl. 90 Min. Pause
möglicher Zusatztermin:
Sonntag, 12.12.2021, 10.00–16.00 Uhr
max. 8 Personen, Anmeldung bis 26.11.2021
Susanne Garbe-Bechny, Heilpraktikerin, Trainerin
für gewaltfreies Kommunizieren

Don't Panic! **ONLINE**

Regulieren von Angst und Stress bei Prüfungen und Präsentationen

In diesem Seminar lernen Sie Strategien zum Umgang mit Prüfungssituationen und Auftritten. Sie erfahren, wie Angst entsteht und wie sie bewältigt werden kann. Wir arbeiten mit Entspannungstechniken und Methoden des Mentalen Trainings. In verschiedenen Übungen lernen Sie eigene hinderliche Emotionen besser zu verstehen und sie mit neuen Denk- und Handlungsmustern zu beeinflussen. Ebenso erkunden wir, wie Sie beim Lernen am besten vorgehen. Sorgen Sie bitte dafür, dass Sie während des Webinars einen ungestörten Raum zur Verfügung haben, sowie eine ausreichende technische Ausstattung, um mit Mikrofon und Kamera dabei zu sein.

Online Seminar (über senfcall, kein Herunterladen nötig)
Samstag, 15.01.2022, 9.00–16.30 Uhr inkl. Mittagspause
max. 12 Personen, Anmeldung bis 03.01.2022
Yolanda Mateos, Hochschuldozentin, Studien- und Berufsberaterin, systemische Coach und Karriereberaterin, Prüfungs- und Auftrittsscoach (Zertifikat PAC®)

Optimize Your Studies! **ONLINE**

Lerntraining fürs Studium

In diesem Seminar lernen Sie einige bewährte Lernmethoden kennen und erproben diese in praktischen Übungen. Strategien für eine effektive Prüfungsvorbereitung helfen Ihnen nervenschonend durch kommende Prüfungen. Vor allem aber beschäftigen wir uns mit Fragen wie: Was sind meine Lernziele? Wie verschaffe ich mir einen Überblick, wo benötige ich Detailkenntnis? Welche Wiederholungsrhythmen sind am effektivsten? Welche Rolle spielen meine bisherigen Erfahrungen? Wie entwickle ich meine Lernkompetenzen auch für die Zukunft?

Sorgen Sie bitte dafür, dass Sie während des Seminars einen ungestörten Raum zur Verfügung haben, sowie eine ausreichende technische Ausstattung, um mit Mikrofon und Kamera dabei zu sein.

Online Seminar (über senfcall, kein Herunterladen nötig)
Samstag, 04.12.2021, 9.00–16.30 Uhr inkl. Mittagspause
max. 12 Personen, Anmeldung bis 18.11.2021
Yolanda Mateos, Hochschuldozentin, Studien- und Berufsberaterin, systemische Coach und Karriereberaterin, Prüfungs- und Auftrittsscoach (Zertifikat PAC®)

ANMELDUNG

Sekretariat der Psychosozialen Beratungsstelle

Manfred-Börner-Straße 5
Tel. 0731 790 31 5100 (8 Uhr bis 11 Uhr)
E-Mail: pbs@studierendenwerk-ulm.de



**Studierendenwerk
Ulm** fair.supportive.competent

Anstalt des öffentlichen Rechts
James-Franck-Ring 8 · 89081 Ulm
Tel. 0731 50 23810
Facebook: Studierendenwerk Ulm

Alle Infos, Termine und Ansprechpersonen auf
www.studierendenwerk-ulm.de



PSYCHOSOZIALE BERATUNGSSTELLE FÜR STUDIERENDE PBS

ONLINE

Zeit- und Selbstmanagement **ONLINE**

Ein gutes Zeit- und Selbstmanagement ist unabdingbar für die Organisation Ihres Studiums. In diesem Online-Seminar werden Sie verschiedene theoretische Ansätze kennenlernen. Die Kombination theoretischer Modelle mit Ihren bisherigen Erfahrungen ermöglicht Ihnen neue Verhaltensweisen auszuprobieren und einzuüben. Zu Beginn des Seminars werden wir die verschiedenen Bereiche Ihrer Lebensbalance, Ihre Werte und Ihre Rollen reflektieren. Individuelle „Zeitfresser und -diebe“ werden analysiert. Es wird besprochen, welche Anforderungen und Verhaltensweisen Sie (unnötige) Zeit kosten. Darauf aufbauend werden Sie verschiedene Zeitmanagementtechniken und -prinzipien kennenlernen (z.B. ALPEN-Methode, Eisenhower-Prinzip, Pareto-Prinzip, ABC-Methode, ...). Anschließend beschäftigen wir uns mit Strategien zur Zeitgewinnung und Zielsetzungen. Aufbauend auf dem Rubikon-Modell der Entscheidungsfindung und dem SMART-Modell werden Sie (neue) Ziele aufstellen. Für ein gesundes Zeit- und Selbstmanagement ist es essenziell, eigene Anteile und innere Antreiber zu kennen. Wir werden den Umgang mit unterschiedlichen Erwartungsträgern besprechen und Strategien zum „NEIN-Sagen“ kennenlernen und einüben. Zum Abschluss des Seminars wird Ihr Stressmanagement thematisiert. Inhaltlich liegt der Fokus auf den Themen „Stress verstehen, erklären und reduzieren“.

mehrtägiger Online-Intensivkurs

Jeweils samstags,
16.10., 23.10., 20.11., 27.11.2021, 15.01.2022
09.00 – 12.00 Uhr
maximal 12 Teilnehmer
Anmeldung bis 01.10.2021
Anja Sievert-Braun, Dipl. Psychologin

Das Kurs- und Beratungsangebot unserer psychosozialen Beratungsstelle (PBS) steht allen Studierenden der Universität Ulm und der vom Studierendenwerk Ulm betreuten Hochschulen in Aalen, Biberach, Heidenheim, Schwäbisch Gmünd, Ulm und Neu-Ulm offen. Die PBS bietet kompetenten Rat und Hilfe zur Lösung von psychosozialen Problem- und Fragestellungen. Wir beraten Sie individuell bei Lernschwierigkeiten, Prüfungsängsten, persönlichen Problemen und Schwierigkeiten in Studium und Alltag. In dringenden Fällen vergeben wir auch kurzfristig Termine. Das Beratungsangebot ist kostenlos. Es sind auch Einzelgespräche auf Englisch möglich. Der Inhalt der Beratungsgespräche und alle persönlichen Daten und Angaben unterliegen der Schweigepflicht.

Wertschätzende Kommunikation **ONLINE**

Eine Schlüsselkompetenz

In diesem Seminar geht es um das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg. Als innerer Leitfaden kann es bei schwierigen Gesprächen helfen, hinderliche Sprach- und Reaktionsmuster zu erkennen und durch neue zu ersetzen, eigene Anliegen so zu vermitteln, dass sie von anderen gerne unterstützt werden und auch bei unterschiedlichen Sichtweisen in einer wertschätzenden Haltung zu bleiben. In dem Zusammenhang spielen auch die Selbstreflexion, Wahrnehmung und Wertschätzung der eigenen Person eine wichtige Rolle. Neben der Vermittlung der theoretischen Grundlagen wird es auch Gelegenheit zum Üben geben, damit das Gelernte im Alltag konkret umgesetzt werden kann.

Dreitägiger Online-Intensivkurs

Studium Generale, HBC Biberach
Freitag, 05.11.2021, 9.00–16.30 Uhr inkl. 90 Min. Pause
Samstag, 06.11.2021, 9.00–16.30 Uhr inkl. 90 Min. Pause
Samstag, 13.11.2021, 9.00–15.00 Uhr inkl. 90 Min. Pause
max. 8 Personen, Anmeldung bis 21.10.2021
Dipl.Ing. (FH) Susanne Garbe-Bechny, Heilpraktikerin,
Trainerin für gewaltfreies Kommunizieren

Zweitägiger Online-Intensivkurs

Studium Generale, Hochschule Aalen
Freitag, 03.12.2021, 9.30–16.30 Uhr inkl. 90 Min. Pause
Samstag, 04.12.2021, 9.00–16.30 Uhr inkl. 90 Min. Pause
Dipl. Ing. (FH) Susanne Garbe-Bechny, Heilpraktikerin und
Trainerin für gewaltfreies Kommunizieren

Wertschätzende Kommunikation **ONLINE**

Übung macht den Meister

Diese Übungsreihe richtet sich an Studierende, die bereits Grundkenntnisse in der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg (GFK) haben und soll Ihnen Gelegenheit zum Austausch, Vertiefen und Üben bieten. Dabei ist Raum für die Teilnehmer*innen gegeben, um eigene Erfahrungen mit Konfliktsituationen einzubringen. Jeder Termin ist einzeln buchbar und widmet sich einem Schwerpunktthema, um das sich in kleiner Runde die Gespräche und Übungen drehen. Für diesen Kurs werden keine Kursgebühren erhoben.

Ärger ist wie Zweikomponentenkleber – wie bekommt man ihn dennoch weg?

Donnerstag, 04.11.2021, 19.00 – 21.00 Uhr

NEIN! - Grenzen setzen und mit Grenzen umgehen

Donnerstag, 18.11.2021, 19.00 – 21.00 Uhr

Weniger SOLLEN und MÜSSEN – wie lässt sich dieses Denkmuster verwandeln?

Donnerstag, 02.12.2021, 19.00 – 21.00 Uhr

Fallstricke – woran liegt es, wenn GFK nicht funktioniert?

Donnerstag, 16.12.2021, 19.00 – 21.00 Uhr

GFK hilft nicht nur beim Kommunizieren – Anregungen für weitere Einsatzzwecke

Donnerstag, 13.01.2022, 19.00 – 21.00 Uhr

Studium Generale, Hochschule Aalen

Max. 10 Personen, Termine sind einzeln buchbar

Anmeldung bis jeweils 7 Tage vor Termin

Susanne Garbe-Bechny, Heilpraktikerin, Trainerin für gewaltfreies Kommunizieren



Start working! **ONLINE**

Anfangen statt Aufschieben

In diesem Web-Seminar behandeln wir Themen wie Zeitmanagement, Motivation und Ziele, doch vor allem befassen wir uns mit psychologischen Mechanismen. Sie erfahren, wie Emotion und Kognition zusammenwirken, wie störendes Prokrastinieren entstehen kann und wie Sie dem entgegenwirken können. Mit diesem Verständnis werden Sie Ihr eigenes Tun besser beobachten und aus den vorgestellten Strategien passende Wege entwickeln können. Sie lernen auch Methoden kennen, wie Sie die Zeitbalance für Studium und Leben (auch zu Zeiten der Corona-Einschränkungen) gut schaffen können. Wir behandeln zusätzlich den Transfer ins Berufsleben und Sie bekommen ebenso Einblick in die Rolle von Kulturen. Neben Theorie-Inputs arbeiten wir individuell, in Kleingruppen und gemeinsam.

Online-Seminar

(über senfcall, kein Herunterladen nötig)

Samstag, 13.11.2021, 9.00–16.30 Uhr

inkl. Mittagspause

max. 12 Personen, Anmeldung bis 30.10.2021

Yolanda Mateos, Hochschuldozentin, Studien- und Berufsberaterin, systemische Coach und Karriereberaterin, Prüfungs- und Auftrittsscoach (Zertifikat PAC®)

Unkompliziert Guthaben auf die Chipkarte laden



Stand 07/2021

- Meine Chipkartenseriennummer lautet: 3 6 _____
- Tipp:** Die Nummer beginnt in der Regel mit 36.

Als Aufladebetrag wähle ich € (mind. 10 €)

Hiermit ermächtige ich das Studierendenwerk Ulm widerruflich, die von mir zu entrichtenden Zahlungen von meinem Konto einzuziehen. Sollte mein Konto keine Deckung ausweisen, gehen die Kosten einer Rücklastschrift zu meinen Lasten (je nach Kreditinstitut 2-5€)

BIC:.....

Die Gläubiger-ID des Studierendenwerks Ulm lautet DE27ZZZ00000073785.

Die jeweilige Mandatsreferenznummer wird beim erstmaligen SEPA-Einzug vergeben.

Ort und Datum
Unterschrift des Kontoinhabers

Ich ermächtige, solange die Lastschriftermächtigung gültig ist, das durch oben genannte BIC bezeichnete Kreditinstitut, dem Studierendenwerk Ulm auf Aufforderung meinen Namen und meine Anschrift mitzuteilen, damit das Studierendenwerk Ulm seinen Anspruch gegen mich geltend machen kann, wenn

- eine Lastschrift mangels Deckung nicht ausgeführt wird oder
- der Lastschrift widersprochen wird.

Ort, Datum

Unterschrift des Kontoinhabers

Das Studierendenwerk speichert zur Durchführung des Load on Demand-Verfahrens folgende Daten:

- Weitere personenbezogene Daten wie Name und Anschrift des Karteninhabers werden für dieses Verfahren nicht beim Studierendenwerk Ulm gespeichert.

☐ persönlich an einer der Anlaufstellen ab (i.d.R. Cafeteria der Hochschule)

- ☐ oder senden Sie den Antrag zusammen mit einem Nachweis (Scan) der Chipkarte (Hochschulausweis) und der EC-Karte (bei nicht personalisierter Chipkarte zusätzlich Kopie des Personalausweises) an: chipkarte@studierendenwerk-um.de
(Die Nachweise werden nach der Registrierung unverzüglich vernichtet!)

Die Legitimation erfolgte durch

- | | |
|--|---|
| ☐ EC-Karte und Chipkarte mit Bild | ☐ Kopien von EC-Karte, Chipkarte und ggfs. Personalausweis |
| ☐ EC-Karte, Chipkarte und Personalausweis | ☐ (Kopien wurden nach der Legitimation vernichtet) |

Ort/Datum

Studierendenwerk Ulm (Stempel/Unterschrift/Kostenstelle)

Was ist Load on Demand?

Mit diesem Verfahren wird Ihre Chipkarte bei Erreichen eines Mindestguthabens nach Ihrer Zustimmung automatisch an der Kasse aufgewertet. Der Betrag wird von Ihrem hinterlegten Konto abgebucht. Das Aufwerten an den Aufwertegeräten kann so entfallen.

ANLAUFSTELLEN

während der Öffnungszeiten der Einrichtungen

Universität Ulm

James-Franck-Ring 8 · 89081 Ulm

Cafeteria Southside, Eingang Süd

Tel. 0731 50-23840 oder 0731 50-15085

Cafeteria Uni Nord

Tel. 0731 50-23847 oder Tel. 0731 50-15114

Cafeteria Uni West

Tel. 0731 50-23858 oder Tel. 0731 50-15472

Rechnungswesen Zi. 109

Verwaltung des Studierendenwerkes
Eingang Süd unter der Mensa
Mo bis Do 8–16 Uhr, Fr 8–14 Uhr
Tel. 0731 50-23824
chipkarte@studierendenwerk-ulm.de

Technische Hochschule Ulm

Standort Prittwitzstraße

Cafeteria, Gebäude B
Prittwitzstraße 10 · 89075 Ulm
Tel. 0731 50-28011

Campus Oberer Eselsberg

Cafeteria KIWI
Albert-Einstein-Allee 55 · 89081 Ulm
Tel. 0731 50-28515



Wie bekomme ich Load on Demand?

Sie müssen sich einmalig registrieren lassen. Sie füllen den umseitig stehenden Antrag aus oder laden sich einen Antrag von unserer Website herunter. Zur Registrierung benötigen wir Ihren Studierenden- oder Bediensteten-Ausweis und Ihre EC-Karte. Wir überprüfen, ob der Name auf Ihrem Studierenden- oder Bediensteten-Ausweis mit dem Namen auf der EC-Karte identisch ist und ob das Bild darauf mit der Person übereinstimmt. Bei einer Chipkarte ohne Bild benötigen wir außerdem ein amtliches Ausweisdokument. Geben Sie den ausgefüllten Antrag entweder persönlich an einer der Anlaufstellen ab oder senden Sie ihn an chipkarte@studierendenwerk-ulm.de. Bei persönlicher Abgabe müssen Sie die genannten Nachweise nur vorzeigen, bei Anträgen per E-Mail schicken Sie bitte Kopien der Nachweise mit. Diese Kopien werden nach der Registrierung sofort vernichtet. Nach 3-4 Werktagen ist Ihr Load on Demand aktiviert.

Wo kann ich aufladen?

Die automatische Aufladung funktioniert an allen Kassen der Mensa, der Cafeterien und der Imbisswagen, an den Verpflegungsautomaten gilt Load on Demand leider nicht. An den EC-Aufwertern benötigen Sie wie bisher Ihre EC-Karte zum Aufwerten.

Übrigens

Load on Demand funktioniert auch mit Konten des europäischen SEPA-Raumes!

Wie oft und wie viel kann ich aufladen?

Die maximale Aufladung beträgt 150 Euro (Achtung: befinden sich z.B. 149 Euro auf der Karte und Sie geben für 2 Euro Leergut am Automaten zurück, wird die Karte gesperrt und muss im Rechnungswesen wieder entsperrt werden). Aufladungen sind täglich mehrfach möglich.

Wie funktioniert Load on Demand an der Kasse?

Wenn Sie an eine Kasse kommen und der von Ihnen festgelegte Mindestbetrag unterschritten wird, werden Sie von der Kassenkraft gefragt, ob die Karte mit dem von Ihnen gewählten Betrag aufgewertet werden soll. Nur nach Ihrer Zustimmung wird aufgewertet. Sie erhalten einen Beleg zum Aufwertungsvorgang.



Änderung

von Betrag, Limit und Bankverbindung ist jederzeit möglich.

Füllen Sie den Load on Demand-Antrag mit den geänderten Daten aus, schicken Sie ihn an chipkarte@studierendenwerk-ulm.de oder geben Sie ihn an einer der Anlaufstellen ab. Bei Änderungen sind keine Nachweise erforderlich!

Load on Demand beenden

(Widerruf der Einzugsermächtigung) Sie kommen persönlich an eine Anlaufstelle oder schicken eine E-Mail an chipkarte@studierendenwerk-ulm.de. In diesem Fall benötigen wir auch Ihre Chipkartennummer und die hinterlegte Bankverbindung.

Und wenn ich die Chipkarte verliere?

Wenn Sie Ihre Chipkarte verloren haben, lassen Sie die Karte sperren (E-Mail an chipkarte@studierendenwerk-ulm.de oder Tel. 0731 50-23824). Die Sperrung greift ab dem nächsten Werktag. Mit der Sperrung erlischt automatisch die Einzugsermächtigung. Das Guthaben auf der Karte kann bei Verlust nicht erstattet werden – wie Bargeld.

Hilfe und Fragen?

chipkarte@studierendenwerk-ulm.de
Telefon 0731 50-23824
Weitere Informationen finden Sie auf https://studierendenwerk-ulm.de/load_on_demand



**Studierendenwerk
Ulm** fair.supportive.competent

Anstalt des öffentlichen Rechts
James-Franck-Ring 8 · 89081 Ulm
Tel. 0731 50-23810
www.studierendenwerk-ulm.de
Facebook: Studierendenwerk Ulm