



Konzentration verbessern lernen – Hilfreiche Strategien für den Studienalltag

Einen konzentrierten Zustand herstellen und für eine gewisse Zeit aufrechterhalten zu können ist die Voraussetzung für effektives Lernen und Arbeiten. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich vor täglichen Ablenkungen schützen und wie Sie vorgehen können, um Ihre Aufmerksamkeit konzentriert auf die jeweils anstehende Aufgabe zu richten.

- Äußere Faktoren, die die Konzentration fördern
 - Innerlich zur Ruhe kommen
 - Sich selbst intelligent managen
 - Multitasking versus »Eins nach dem anderen erledigen«
 - Mentale Vorbereitung auf anstehende Aufgaben
- Termin: Montag, 1. Oktober 2012, von 9.00 bis 17.00 Uhr
Leitung: Sabine Thies, Dipl.-Psych.

Weitere Kursangebote

Weitere Kursangebote entnehmen Sie bitte unserem Kursprogramm für das Wintersemester 2012/13 (erhältlich in der Zentralen Studienberatung) und im Internet unter

- www.uni-heidelberg.de/studium/imstudium/beginn
- Auskünfte dazu erhalten Sie in unserem Kursbüro,
Telefon 06221/54-78 80.

Einzelberatungen

In der Einzelberatung erhalten Sie Unterstützung bei der Orientierung vor und während des Studiums, der Realisierung von Studien- und Berufswünschen und zum Berufseinstieg (Laufbahnberatung), Überlegungen zum Fachwechsel, Fragen zu Lernen und Prüfung und bei persönlichen und studienbedingten Schwierigkeiten und Problemen. Wir beraten Sie auch gerne bei der Auswahl eines für Sie passenden Kursangebotes oder weiterer unterstützender Maßnahmen.

ORGANISATORISCHES

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über das Internet mit dem Online-Formular. Sie finden es unter

- www.uni-heidelberg.de/studium/imstudium/beginn
- Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte melden Sie sich frühzeitig an.

Veranstaltungsort und Kostenbeitrag

Der Kostenbeitrag pro Kurs beträgt 10 Euro.

Alle im Flyer genannten Kurse finden statt im Seminarzentrum D2
Bergheimer Str. 58 A (Eingang Fehrentzstraße)
69115 Heidelberg

Anfahrt zum Seminarzentrum: Mit den Bussen der Linien 32 und 35 oder der Straßenbahn Linie 22 bis zur Haltestelle Römerstraße.
Parkhäuser: Stadtbücherei sowie P 15.

Eine Lagekarte finden Sie im Internet

- www.uni-heidelberg.de/wisswb/anfahrt.html

SERVICEPORTALE FÜR INFORMATIONEN RUND UMS STUDIUM

Serviceportal: Seminarstraße 2 (EG)
69117 Heidelberg
Mo.-Do. 10.00-16.00 Uhr, Fr. 10.00-14.00 Uhr

Info-Telefon: 06221 54 5454
Mo.-Do. 9.00-16.00 Uhr, Fr. 9.00-13.00 Uhr

Fax: 06221 54 3850
E-Mail: studium@uni-heidelberg.de
Internet: www.uni-heidelberg.de/studium
Stand: August 2012



LERNWERKSTATT
KURSE FÜR STUDIERENDE
IN DER VORLESUNGS-
FREIEN ZEIT

1. BIS 14. OKTOBER 2012



Effizienter lernen

Der Kurs bietet Studierenden zu Beginn des Studiums Anleitungen zum selbständigen Lernen und Planen.

- Zeitmanagement und Wochenplanung
- Umgang mit Vermeidungsmechanismen
- Effektives Lesen
- Auswertung von Vorlesungen
- Arbeiten in Arbeitsgruppen
- Strategien zur Vorbereitung auf Prüfungen

Termine: a) Samstag, 6. Oktober 2012, von 9.00 bis 18.00 Uhr
b) Montag, 8. Oktober 2012, von 9.00 bis 18.00 Uhr

Leitung: a) Annika Mira Drevensek, B.Sc. Psychologie
b) Viola Jasmin Zimpfer, Tutorin

Wissenschaftliches Schreiben

Ob Referat, Haus- oder Abschlussarbeit, der erste Satz ist der schwierigste. Aber auch die Strukturierung der Fülle an Informationen, die sich angesammelt haben, ist mühsam. Der Kurs wendet sich an Studierende, die diese Hürden mit Bravour nehmen wollen.

- Effiziente Strukturierung der Stofffülle
- Wissenschaftssprache
- Schreibübungen und Methoden zur Gestaltung des Textes und Überwindung von Schreibhemmungen: Mindmapping, adressatengerechtes Schreiben, freies Assoziieren

Termine: a) Freitag, 5. Oktober 2012, von 9.00 bis 18.00 Uhr
b) Samstag, 13. Oktober 2012, von 9.00 bis 18.00 Uhr

Leitung: a) Sarah Lüdecke M.A.
b) Lea Lempert, Tutorin

Studierenden mit länger bestehenden Schreibblockaden empfehlen wir vor der Kursanmeldung ein Beratungsgespräch mit Hedi Blumer, Studienberaterin, zu vereinbaren:
Telefon 06221/54-2141
hedi.blumer@zuv.uni-heidelberg.de.



Zeitmanagement

Gerade zu Beginn des Studiums ist eine gute Zeitorganisation die Grundvoraussetzung für effektives und befriedigendes Arbeiten. Häufig entstehen jedoch Stress und Zeitdruck, und das Wesentliche kommt zu kurz.

- Die verfügbare Zeit für das Wesentliche verwenden – in einer begrenzten Zeit gesetzte Ziele erreichen.
- Zeiteinteilung und Lebensqualität
- Konkretes Vorgehen bei der Zeitplanung
- Umgang mit Störungen und »Zeitfressern«
- Vermittlung von Strategien und deren Anwendung auf die eigene Situation

Termin: Freitag, 12. Oktober 2012, von 9.00 bis 18.00 Uhr
Leitung: Daniel Kraft, Tutor

Relax! – Stress konstruktiv bewältigen

Anspannung und Stress hemmen die Lernfähigkeit und die Konzentration. Dieser Kurs richtet sich an Studierende, die lernen möchten, produktiv mit Stress umzugehen.

- Stressanalyse
- Strategien zur Stressbewältigung
- Einführung und praktische Einübung in die Progressive Muskelentspannung sowie weitere leicht einzusetzende Entspannungstechniken und Aktiv-Pausen-Übungen

Termin: Mittwoch, 10. Oktober, von 9.00 bis 17.30 Uhr
Leitung: Sabine Thies, Dipl.-Psych.

Motivation fällt nicht vom Himmel

Der Kurs richtet sich an Studierende, die lernen möchten, angestrebte Ziele aktiv und erfolgreich anzugehen. In diesem Kurs lernen Sie Selbstmotivation und Erfolgsintelligenz zu entwickeln bzw. zu stärken.

- Bilanz der wirksamen Studienmotive
- Erfolgsorientierung
- Setzen von Prioritäten
- konstruktive Selbstkommunikation
- Umgang mit dem »inneren Team«
- Schaffen eines unterstützenden Lernumfeldes.

Termin: Dienstag, 9. Oktober 2012, von 9.00 bis 18.00 Uhr
Leitung: Hedi Blumer, Pädagogin M.A.



Rhetorik und Präsentation: Aktivierende Referate halten

Für Zuhörer interessante und motivierende Referate zu halten, ist eine wichtige Studienanforderung geworden. Wie dies zu erreichen ist, vermittelt dieser Kurs. Er richtet sich an Studierende, die bereits eigene Erfahrungen mit Referaten gemacht haben.

- Erarbeitung des eigenen Stärken-Schwächen-Profiles
- Überblick über die wesentlichen Aspekte einer wirkungsvollen Präsentation: Situationsanalyse, Aufbau/Gliederung, Medieneinsatz, (Körper-) Sprache
- Live-Übungen mit Feedback

Termine: a) Donnerstag, 4. Oktober 2012, von 9.00 bis 18.00 Uhr
b) Sonntag, 7. Oktober 2012, von 9.00 bis 18.00 Uhr

Leitung: a) Viola Jasmin Zimpfer, Tutorin
b) Annika Mira Drevensek, B.Sc. Psychologie

Rhetorik und Präsentation für Frauen: Aktivierende Referate halten

In einem geschützten Rahmen lernen die Teilnehmerinnen Präsentationstechniken kennen und probieren diese aus. Dabei wird auf Probleme eingegangen, die speziell weibliches Kommunikationsverhalten kennzeichnen, z. B. (Körper-) Sprache und Diskussionsverhalten von Frauen.

- Erarbeitung des eigenen Stärken-Schwächen-Profiles
- Überblick über die wesentlichen Aspekte einer wirkungsvollen Präsentation: Situationsanalyse, Aufbau/Gliederung, Medieneinsatz, (Körper-)Sprache
- Live-Übungen mit Feedback

Termin: Sonntag, 14. Oktober 2012, von 9.00 bis 18.00 Uhr
Leitung: Viola Jasmin Zimpfer, Tutorin

Know-how der Prüfungsvorbereitung

Der Kurs bietet Studierenden vor der Prüfungsphase Anleitung und Hilfen bei der Planung und Organisation ihrer Prüfungsvorbereitung.

- Längerfristige Zeitplanung
- Lernen und Wiederholen
- Prüfungsvorbereitung in Arbeitsgruppen
- Strategien im Umgang mit Prüfenden und Prüfungssituationen

– SQ3R – eine effektive Lesemethode
Termin: Dienstag, 2. Oktober 2012, von 9.00 bis 17.00 Uhr
Leitung: Dr. Carina Vogel, M.A. Psych.