

**ZENTRALE
STUDIENBERATUNG**



**UNIVERSITÄT
HEIDELBERG**
ZUKUNFT
SEIT 1386



STARK IM STUDIUM

VERANSTALTUNGS- UND BERATUNGSANGEBOTE SOMMERSEMESTER 2021

ENTDECKEN SIE UNSER GESAMTES KURSPROGRAMM ONLINE

Unser Kurs- und Beratungsangebot sowie Podcasts finden Sie unter

- www.uni-heidelberg.de/de/kursprogramm-stark-im-studium
- www.uni-heidelberg.de/de/podcast-studium-berufseinstieg
- www.uni-heidelberg.de/de/online-vortraege-studierende

AUSGEWÄHLTE HIGHLIGHTS

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.

Wann: 16.04.2021 bis 07.05.2021, 10:00 – 11:30 Uhr, online

Prüfungsstress: Wie gehe ich damit um?

Größere Angst vor Prüfungen kann die Leistung und das Wohlbefinden beeinträchtigen. In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die Ursachen und Wirkung von Prüfungsstress. Zudem lernen Sie eine Vielzahl von Strategien zum Umgang mit Stresssymptomen und Blackout kennen und haben die Chance, diese mittels praktischer Übungen im Kursverlauf einzuüben.

Wann: 20.04.2021 bis 11.05.2021, 14:30 – 17:00 Uhr, online

Stress konstruktiv bewältigen

Anspannung und Stress hemmen die Lernfähigkeit und die Konzentration – zugleich lassen sich stressige Phasen im Studienalltag nicht umgehen. Wer lernen möchte, produktiv mit Stress umzugehen und neue Methoden zur mentalen und körperlichen Entspannung anzuwenden, ist in diesem Kurs richtig.

Wann: 26.04.2021 bis 10.05.2021, 10:00 – 13:00 Uhr, online

Schreibwerkstatt: Abschluss- und Hausarbeiten erfolgreich meistern

Wünschen Sie sich Unterstützung, Austausch und Tipps für Ihr(e) Schreibprojekt(e)? Wollen Sie strukturiert in die Schreibwoche starten? Hausarbeiten, Praktikumsberichte, Abschlussarbeiten... die Schreibprojekte im Studium sind vielfältig und viele Studierende kämpfen sich alleine durch den Schreibdschungel. Das muss nicht sein!

Wann: 14.06.2021 bis 05.07.2021, 10:00 – 12:00 Uhr, online