



## UNSER KONZEPT

Liebe Studierende der Universität Hamburg,

– persönlich weiterentwickeln, gelassener studieren,  
Ziele klären und Motivation erhöhen –

in unseren kostenfreien Workshops und Coachings begleiten wir Sie dabei. Wir sind in verschiedenen Schulen ausgebildete Coaches und Therapeut\*innen mit einem Koffer voller Methoden. Wir nehmen uns Zeit für Sie und schaffen einen Rahmen zum Ausprobieren. Machen Sie mit, wir freuen uns auf Sie!

Unsere Workshop- und Coaching-Angebote entstehen aus Ihren Anregungen und Ideen sowie unserem Beratungsalltag und spiegeln Aspekte des Studiums wider. Wenn Sie Ideen für weitere Workshops haben, dann sprechen Sie uns gerne an.

Sie finden den Anmeldebogen für unsere Coachings unter [www.uni-hamburg.de/woc](http://www.uni-hamburg.de/woc). In Workshops, die bereits begonnen haben, kann nicht mehr eingestiegen werden. Daher melden Sie sich bitte rechtzeitig an.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

*Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Zentralen Studienberatung und Psychologischen Beratung*

## ERFOLGREICH STUDIEREN

WINTERSEMESTER 2019/20



@www.pixabay.de

## WORKSHOPS UND COACHINGS

ZENTRALE STUDIENBERATUNG UND  
PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

ZENTRALE STUDIENBERATUNG  
UND PSYCHOLOGISCHE BERATUNG  
ABT. 3: STUDIUM UND LEHRE  
REFERAT 32

### KONTAKT

**Zentrale Studienberatung  
und Psychologische Beratung**  
Campus-Center  
Alsterterrasse 1  
20354 Hamburg

### ANSPRECHPARTNERIN

Bettina Niebuhr  
Zentrale Studienberatung  
und Psychologische Beratung  
☎ 040/42838-8271  
@ b.niebuhr@uni-hamburg.de

### WEB

Die vielfältigen Beratungsangebote der ZSPB finden Sie im Internet unter:

[www.uni-hamburg.de/woc](http://www.uni-hamburg.de/woc)

## STUDIENSTART

### ANLEITUNG ZUM SELBSTSTUDIUM

Termin: 9.-10. September 2019

Eine der größten Herausforderungen, die ein Studium mit sich bringt, ist Freiheit. Ein Studium erfordert Motivation, Selbstorganisation und Kommunikation. Der Workshop gibt hierzu Anregungen und richtet sich primär an Studienanfänger\*innen.

### STUDIENSTART OHNE ABITUR

Workshop A: 20. September 2019

Workshop B: 27. September 2019

Sie wechseln aus dem Berufsleben in Ihr Studium und fragen sich, wie sich Ihr Leben und Ihr Umfeld dadurch verändern wird? Wir gehen den Fragen dazu nach und erarbeiten individuelle Konzepte für einen guten Start ins Studium.

## SELBSTKOMPETENZ

### FREIES SPRECHEN FÜR STUDIUM UND BERUF

Termin: 24.-26. März 2020

Dieses Coaching soll dabei helfen, eigene Redehemmnungen zu verstehen und in einem angstfreien Gruppenrahmen neue Möglichkeiten des freien Sprechens und Sich-Darstellens auszuprobieren.

### PRÜFUNGSANGST

Beginn: 6. November 2019 (5 Termine)

Crashkurs: 8. und 22. Januar 2020

Für Studierende, die unter starker Angst vor Prüfungen leiden und daher – trotz guter Vorbereitung – in der Prüfungssituation ihr Fachwissen nicht zeigen können. Ziel ist, die Angst besser zu verstehen und einen Umgang damit zu finden.

### UMGANG MIT STRESS

Beginn: 3. Dezember 2019 (2 Termine)

Dieser Workshop richtet sich an internationale und Studierende mit Fluchtgeschichte, studieninteressierte Geflüchtete und Teilnehmer\*innen des Projekts #UHHhilft. Der Workshop bietet einen Rahmen, in dem die Teilnehmer\*innen über Stress reflektieren: Was führt bei mir zu Stress? In welchen Momenten gerate ich in Stress? Sie lernen Methoden, den Stress zu erkennen – und zu bewältigen.

### LOCKER LASSEN

Beginn: 27. November 2019 (3 Termine)

Dieser Workshop lädt zum Erlernen der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson ein. Das Ziel ist, übermäßige Anspannung frühzeitig wahrzunehmen und ihr mit dieser Technik effektiv zu begegnen.

## MOTIVATION IM STUDIUM

### EINE HANDVOLL ENERGIE

Termin: 9. Dezember 2019

Woher beziehe ich meine Motivation und Stabilität für mein Leben und mein Lernen? Das Modell der „Handvoll Energieschlüssel“ bietet eine praktische Grundlage, um eigene Kraftquellen zu nutzen und fokussiert auf Ziele loszugehen.

### WAS WILL ICH EIGENTLICH WIRKLICH?

Beginn: 23. Oktober 2019 (3 Termine)

In diesem Workshop gehen wir der Frage nach, welche Spuren wir im Leben wirklich hinterlassen und wie wir selbstbestimmt unser Student\*innenleben gestalten können.

### AUFSCHIEBEN ERFOLGREICH ÜBERWINDEN

Beginn: 21. November 2019 (6 Termine)

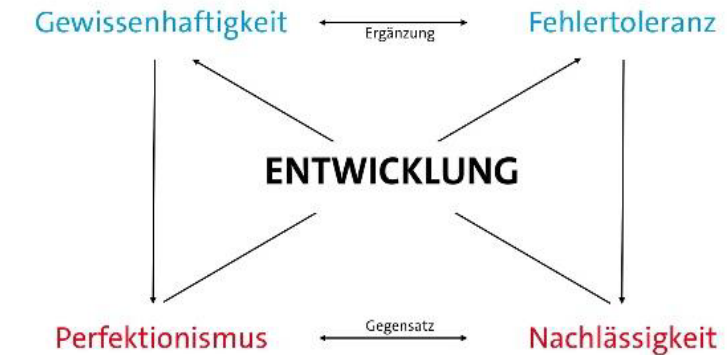
Das Seminar bietet Grundlagen sowie Methoden und Anregungen gegen das Vor-Sich-Herschieben. Neben Inputs zu verschiedenen Aspekten des Themas und den Methoden liegt der Schwerpunkt im Seminar auf praktischem Ausprobieren, Reflexion und Austausch.

### ZWEIFEL AM STUDIUM?

### BLEIBEN ODER GEHEN?

Termin: 5.-6. Februar 2020

Sie zweifeln an Ihrem Studium und fragen sich, ob Sie hier noch richtig sind? Sie wissen nicht genau, ob Sie sich weiter „durchbeißen“ sollten oder ob Sie sich mit Ihrer Studienfachwahl „vertan“ haben? Wir schauen, wie Sie aus der fest gefahrenen Situation herauskommen, neue Perspektiven entwickeln und Ihren Entscheidungsprozess voran bringen.



## ABSCHLUSS

### ABSCHLUSS!

Beginn: 2. Dezember 2019 (6 Termine)

Eigentlich wollen Sie Ihren Studienabschluss jetzt in Angriff nehmen, aber...? Im Workshop können Sie sich mit Gleichgesinnten austauschen, Arbeitstechniken und Durchhaltestrategien entwickeln.

### WISSENSCHAFTLICHE ABSCHLUSSARBEITEN

Beginn: 22. November 2019 (5 Termine)

Studierende können ihre Examensarbeiten in einem vertrauensvollen Rahmen vorstellen. Stärken und ggf. Schwächen werden analysiert und gemeinsam praxisnahe Problemlösungen erarbeitet. Dieser Workshop richtet sich an Studierende der Geistes- und Sozialwissenschaften (MA, Mag., Dipl.).

## SCHREIBEN

### SCHREIB- UND LERNWERKSTATT

Termin: immer mittwochs 15:00 bis 17:30 Uhr (s.t.)

Wünschen Sie sich einen kleinen Ansporn, der Sie mit Ihrem Studienprojekt weiterbringt? Oder wollen Sie für eine Prüfung lernen? Wir treffen uns, um gemeinsam an unseren Projekten zu arbeiten.

### EINZELCOACHING

Nach Terminvereinbarung

Individuelle Arbeitsstrategien entwickeln.