

Beratung im Studierendenwerk



Albert Sperber, Andrea Porz, Beate Bastian, Frank Steffens (von links)

Das Beratungsteam des Studierendenwerks unterstützt Sie bei allen Fragen und Problemen rund um Ihr Studium mit verschiedenen Beratungsangeboten:

- ✓ Coaching zu Prüfungsvorbereitung und Zeitmanagement
- ✓ Allgemeines Lerncoaching
- ✓ Individuelle Beratung in Krisensituationen
- ✓ Psychosoziale Beratung
- ✓ Beratung zu Studieren mit Kind bzw. Studium und Familie
- ✓ Beratung zu Studieren mit Behinderung und/oder chronischer Erkrankung
- ✓ Stipendienberatung

Selbstverständlich ist die Beratung kostenlos und absolut vertraulich, die Online-Beratung findet anonymisiert auf einer datengeschützten Plattform statt.

Kommen Sie einfach zu den Sprechzeiten vorbei oder klicken Sie auf den Button für unsere Online-Beratung:

www.studierendenwerk-koblenz.de

→ Button „Zur Online-Beratung“



**STUDIERENDENWERK
KOBLENZ**

Offene Sprechzeiten:

Andrea Porz	Beate Bastian	Frank Steffens
Hochschule RMC, Raum HU17 Di 13.30-14.30 Uhr, Mi bis Fr 12-13 Uhr Hochschule WWC nach Vereinbarung Dienstag (14-tägig)	Universität, Raum D101 Di 13-14.30 Uhr Hochschule RAC, Raum D014 Mi 11.30-13 Uhr Hochschule RMC, Raum HU16 Do 9.30-11 Uhr	Universität, Raum D101 Mo 12-13 Uhr, Mi 12-13 Uhr, Do 16-18 Uhr Hochschule RAC, Raum D014 Di 13-15 Uhr
0261/ 9528-547 porz@studierendenwerk-koblenz.de	0261/ 9528-543 bastian@studierendenwerk-koblenz.de	0261/ 287-1116 steffens@studierendenwerk-koblenz.de
Termine für die Stipendienberatung bei Albert Sperber nach Vereinbarung unter: stipendien@studierendenwerk-koblenz.de		

Beratung im Studierendenwerk - Seminarvorschau

Frank Steffens - Leichter lernen	<u>Termin:</u> 08.12.2017, 15-18.00 Uhr
<p>Lernen muss nicht immer mit Stress verbunden sein. Mit einfachen Techniken und Übungen lernen Sie, wie Sie sich einfacher, effektiver und stressfreier auf Prüfungen vorbereiten können. Wir werden uns mit diesen Fragen beschäftigen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie gelingt es mir, leichter zu lernen und damit leichter zu studieren? - Worauf kommt es beim "Lernen" an? - Wie gewinne ich Einfluss auf meinen Lernstil? 	<u>Veranstaltungsort:</u> Katholische Hochschulgemeinde (Am Löhrndell 1a, Koblenz) <u>Teilnahmegebühr:</u> 5 Euro
Bernd Patczowsky - Den Stress abschütteln	<u>Termine:</u> 14.11.,21.11.,28.11.,05.12.,12.12.
<p>TRE – „Tension and Trauma Releasing Exercises“ – sind Körperübungen, die uns helfen, zu entspannen und die Selbstheilung anzuregen. Gerade in stressigen Zeiten hilft diese Methode den Stress abzuschütteln und wieder Kraft zu tanken für Studium und Arbeit. Viele Menschen haben bisher mit TRE eine wirkungsvolle Methode der „Entstressung“ und Entspannungsförderung kennen gelernt.</p>	19-20.30 Uhr <u>Veranstaltungsort:</u> Beratungsstelle pro familia (Schenkendorfstr. 24, Koblenz) <u>Teilnahmegebühr:</u> 20 Euro
Beate Bastian - Stressmanagement durch Achtsamkeit	<u>Termine:</u> 11.11.2017, 10-13.00 Uhr
<p>Sie lernen durch Übungen der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR) Ihren Alltag neu wahrzunehmen – mit wachem Interesse und der Absicht zu verstehen statt zu beurteilen. Durch die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers und des Atems üben Sie Ihre eigene Kraft und Lebensenergie zu spüren und lernen Ihren Alltag mit all seinen Facetten besser zu meistern. MBSR („Mindfulness based Stress Reduction“) ist eine Methode zur Stressreduzierung auf der Grundlage von wissenschaftlichen Studien von Jon Kobot-Zinn (Massachusetts Medical School).</p>	<u>Veranstaltungsort:</u> Katholische Hochschulgemeinde (Am Löhrndell 1a, Koblenz) <u>Teilnahmegebühr:</u> 5 Euro 15.11.2017, 14-17.00 Uhr <u>Veranstaltungsort:</u> RheinAhrCampus Remagen, Raum B004, <u>Teilnahmegebühr:</u> 5 Euro
Andrea Porz - Lernen organisieren	<u>Termin:</u> 13.10.2017, 14.30-19.00 Uhr
<p>Studieren und Lernen will gut organisiert sein. Wer einen guten Überblick hat und weiß, wann und wie er oder sie am besten lernt, lernt leichter und ohne Stress. Wie das geht, zeigt dieses Seminar und gibt Antworten z.B. auf die Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie gewinne ich einen guten Überblick? - Was unterstützt meinen individuellen Lerntyp? - Wie organisiere ich mein Lernen am effektivsten? 	<u>Veranstaltungsort:</u> Hochschule Koblenz, RMC, Raum AU 75, Untergeschoss <u>Teilnahmegebühr:</u> 5 Euro
Beate Bastian - Studieren mit Kind	<u>Termin:</u> 27.10.2017, 14-18.00 Uhr
<p>Studieren mit Kind ist nichts für Anfänger. Neben den Anforderungen, die das Studium stellt, gesellt sich der „ganz normale Wahnsinn“ des Familienalltags. Hier ist gute Organisation gefragt. An diesem Nachmittag lernen Sie einige wichtige Tipps und Tricks zum Studieren mit Kind, bekommen Hintergrundinformationen zu besonderen Rechten und Hilfsangeboten und es gibt reichlich Gelegenheit zum Austausch. Kinder dürfen natürlich gerne mitkommen.</p>	<u>Veranstaltungsort:</u> Katholische Hochschulgemeinde (Am Löhrndell 1a, Koblenz)

Seminare für (Lern-)Gruppen

Sie haben sich als (Lern-)Gruppe zusammengetan und nun tun sich Probleme auf oder es stellen sich ganz neue Fragen? Dann melden Sie sich doch! Wir beraten Sie gerne als Gruppe. Themen können etwa sein:

- Lern- und Arbeitstechniken • Wie organisiere ich mich, während ich schreibe? • Zeitmanagement bei Abschlussarbeiten
- Stressmanagement durch Achtsamkeit • Wenn die Panik kommt! – Gelassen lernen • oder ...

Termin und Ort nach Vereinbarung · Teilnahmegebühr: 5 Euro pro Person

Anmeldung, weitere Informationen und Termine unter:

www.studierendenwerk-koblenz.de → Beratung → Seminare



STUDIENDENWERK
KOBLENZ