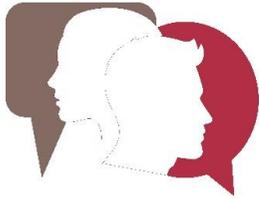


**Übersicht über die Angebote
der Psychosozialen Beratungsstelle
an der HöV/ZVS in 2024/2025
(mit Angabe des Startmonats)**



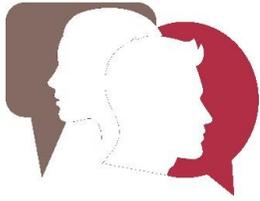
Zielgruppe beginnt im:	ZVS			HöV		
	Einführungs- lehrgang	Hauptlehrgang	Abschluss- lehrgang	FS I	FS II	FS III
August	Come-Together			Come-Together		
Oktober				Kursangebot: „Lernen lernen“ KI braucht MI	KI braucht MI	KI braucht MI
November					Kursangebot: „Stressprävention“	
Dezember				Impulsvortrag „Lernen managen“		
Januar			Kursangebot: „Bewerbungstraining“	Kursangebot: „Prokrastination“	Kursangebot: „Prokrastination“ Kursangebot: „Lerncoaching“ Impulsvortrag: „Lernen managen“	Kursangebot: „Bewerbungstraining“
Februar			Impulsvortrag „Lernen managen“	Kursangebot: „Umgang mit Prüfungsangst“		Kursangebot: „Thesis-Begleitung“



**Übersicht über die Angebote
der Psychosozialen Beratungsstelle
an der HöV/ZVS in 2024/2025
(mit Angabe des Startmonats)**



			bei Bedarf: Kursangebot: „Lerncoaching“			
			Kursangebot: „Stressprävention“			
März		Impulsvortrag: „Lernen managen“				
		bei Bedarf: Kursangebot: „Lerncoaching“				
		Kursangebot: „Prokrastination“				
April		Impulsvortrag: „Umgang mit Prüfungsangst“				
Juni			Praxissupervision	Kursangebot: „Durchgefallen – was nun?“	Kursangebot: „Durchgefallen – was nun?“	Praxissupervision



Übersicht über die Angebote der Psychosozialen Beratungsstelle an der HöV/ZVS in 2024/2025 (mit Angabe des Startmonats)



Kurzbeschreibung der Angebote:

Einstiegsangebot: "Come-Together"

Das Angebot "Come-Together" umfasst zwei interessante Aktivitäten:

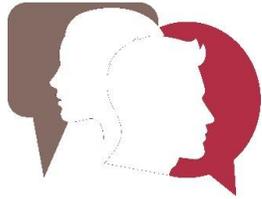
- Tischfußball erlernen oder Tricks ausbauen: Hier können Sie Ihre Fähigkeiten am Kickertisch verbessern oder einfach nur eine Runde spielen. Hardy und Alex, unsere erfahrenen Hausmeister, werden ebenfalls vor Ort sein, um Ihnen wertvolle Tricks zu zeigen. Egal, ob Sie Anfängerin oder Fortgeschrittene sind, Sie sind alle willkommen. Sie brauchen nur gute Laune und Teamgeist mitzubringen.
- Wanderung um den Laacher See: Die Strecke ist leicht bis mittelschwer und dauert etwa 2,5 Stunden. Sie sollten festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, etwas zu essen und zu trinken mitnehmen. Wir freuen uns auf einen entspannten Nachmittag an der frischen Luft.

Jedes Treffen beginnt mit einer Jonglier-Session: Von 14:00 bis 15:00 Uhr bieten wir Ihnen einen Jonglierworkshop an. Hierbei haben Sie nicht nur Spaß, sondern fördern auch Ihre Konzentration, Koordination und Stressbewältigung. Sie werden das Jonglieren mit drei Bällen erlernen und verschiedene Tricks ausprobieren. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, sich mit anderen Teilnehmenden darüber auszutauschen, wie man als Jongleur*in den Spagat zwischen Studium/Ausbildung, Haushalt/Lernen und Freizeit meistert. Die notwendigen Jonglierbälle stellen wir zur Verfügung.

Kursangebot: „Morgen fange ich ganz bestimmt an!“ Zum Umgang mit der „Aufschieberitis“, der Prokrastination

Das Angebot richtet sich an alle mit der Neigung, den Beginn von Aktivitäten, beispielsweise der Klausurvorbereitung, zeitlich in die Zukunft zu verschieben.

Wir treffen uns an drei Terminen (online) und besprechen mögliche Ursachen, Verhaltensweisen und Strategien im Umgang mit der Prokrastination. Dabei können die Teilnehmenden ihre Erfahrungen einbringen, das eigene Verhalten reflektieren und sich Handlungsalternativen erschließen und aneignen.



Übersicht über die Angebote der Psychosozialen Beratungsstelle an der HöV/ZVS in 2024/2025 (mit Angabe des Startmonats)



Kursangebot: Bewerbungstraining

Nicht immer ist eine Übernahme durch den Dienstherrn nach Abschluss des Studiums/der Ausbildung selbstverständlich. Zielgruppe dieses Angebots sind Anwärter*innen, die ihre berufliche Perspektive gestalten möchten.

Der Kurs findet an drei Nachmittagen statt; einzelfallspezifische Beratungen im Anschluss sind möglich.

Themen des Kurses sind

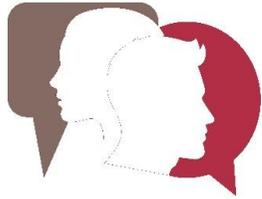
- die Erstellung von Bewerbungsunterlagen (Auswertung von Stellenanzeigen, stellenbezogene Profilbildung, positive Selbstdarstellung, innerer Aufbau und äußere Gestaltung der Unterlagen) sowie
- die Vermittlung von Methoden zur Selbstanalyse, die es den Teilnehmenden ermöglichen, sich ihrer eigenen Kompetenzen bewusst zu werden und diese in den Bewerbungsunterlagen entsprechend darzustellen
- Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch sowie Handlungsempfehlungen für die Durchführung.

Kursangebot: Stresspräventionstraining

Das an mehreren Terminen stattfindende Training basiert auf einem von den Krankenkassen zertifizierten „Stressimpfungstraining“ und richtet sich an alle diejenigen, die besser mit Stress umgehen lernen möchten.

Es behandelt drei Komponenten des Stressgeschehens:

- Fachwissen zum Thema Stress (Entstehung und Auswirkungen)
- die Reflexion persönlichen Stressverhaltens und persönlicher Stressverstärker sowie
- zahlreiche konkrete Strategien zur Erweiterung der persönlichen Stresskompetenz.



Übersicht über die Angebote der Psychosozialen Beratungsstelle an der HöV/ZVS in 2024/2025 (mit Angabe des Startmonats)



Kursangebot: Lernen lernen

Das Angebot richtet sich an diejenigen, die aufgrund der Fülle an Anforderungen oder aufgrund von Schwierigkeiten mit der eigenen Disziplin Lernen „neu“ lernen oder modifizieren wollen, d.h. an den Lernstoff angepasste Lernstrategien kennenlernen möchten. Folgende Grundlagen werden in den vier Seminartreffen vermittelt:

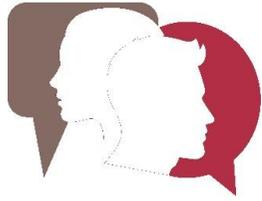
- Zeitmanagement
- die Rolle des Gehirns und der Motivation
- Lernstrategien
- Prüfungsstrategien.

Impulsvortrag: „Lernen managen“

Im Rahmen eines 90minütigen Vortrags werden ausgewählte Inhalte aus dem Kursangebot „Lernen lernen“ zusammengefasst präsentiert, um den Lernprozess anzuregen. Bei Bedarf können sich daraus auch weitere Termine ergeben, mit denen der Lernprozess begleitet werden kann.

Kursangebot: Lerncoaching

Ähnlich wie beim Kursangebot „Lernen lernen“ geht es hier... um den Lernprozess! Das Format ist allerdings offener, bedeutet: Die Teilnehmenden schildern aktuell aufkommende Schwierigkeiten oder Anliegen rund um das Lernen. Antworten darauf kommen von der Kursleitung und den anderen Kursteilnehmenden. Die Teilnehmenden bestimmen aber nicht nur die Agenda, sondern auch die Zahl und Frequenz der Treffen. So können Lernprozesse, falls gewünscht, über einen längeren Zeitraum begleitet werden.



Übersicht über die Angebote der Psychosozialen Beratungsstelle an der HöV/ZVS in 2024/2025 (mit Angabe des Startmonats)



Kursangebot: Prüfungsangst verstehen und gelassener Prüfungssituationen begegnen

Für manche ist eine gewisse Anspannung vor einer Prüfungssituation notwendig, um mit dem Lernen zu beginnen. Manchmal nimmt die Angst aber überhand. In diesen Fällen hat sich eine Denkstruktur etabliert, die zur Belastung wird und ein „Umdenken“ sinnvoll und hilfreich macht.

Das Angebot umfasst zwei aufeinander aufbauende vortragsorientierten Onlineveranstaltungen, die Zeit für Rückfragen und Austausch bieten.

Kursangebot: „KI braucht MI“ – Mit gehirngerechten Gedächtnismethoden die menschliche Intelligenz fördern!

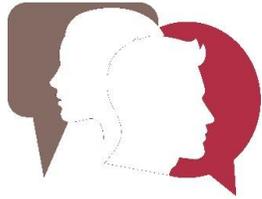
Sie wollen Ihre Lernstrategien aufpeppen und dabei nicht nur funktional, sondern auch kreativ und spielerisch vorgehen? Dann ist „KI braucht MI“ genau das Richtige für Sie!

In diesem Kurs geht es nicht um klassische Lernmethoden, sondern um den kreativen Einsatz von gehirngerechten Gedächtnismethoden zur Steigerung Ihrer Gehirnleistung. Entdecken Sie, wie Sie mit diesen Methoden Spaß am Lernen haben können, auch wenn die Methoden nicht immer 1:1 im Studienalltag anwendbar sind.

Kursangebot Thesis-Begleitung: Heute fange ich wirklich an – strukturiert und motiviert die Thesis schreiben!

Bei diesem wöchentlichen Gruppenangebot treffen sich interessierte Studierende von Beginn der Schreibphase an, um über Themen wie Arbeitsdisziplin, das auf und ab des Schreibens, Fragen der Eigenmotivation sowie der Organisation einzelner Arbeitsphasen auszutauschen. Die Inhalte legen die Kursteilnehmenden fest. Antworten auf die damit verbundenen Fragen werden sowohl von der Kursleitung als auch von den Gruppenmitgliedern gegeben.

Fragen zum wissenschaftlichen Arbeiten sind nicht Bestandteil des Kurses!



Übersicht über die Angebote der Psychosozialen Beratungsstelle an der HöV/ZVS in 2024/2025 (mit Angabe des Startmonats)



Kursangebot: Durchgefallen - was nun?

Einige von Ihnen haben eine oder mehrere Klausuren nicht bestanden. Jetzt gilt es mit der Enttäuschung umzugehen, das eigene Lernverhalten kritisch zu reflektieren und sich wieder fürs Lernen zu motivieren. Das ist nicht einfach! Aus diesem Grund laden wir Sie zu einem Gruppenangebot „Lerncoaching“ ein.

Das Format ist offen, bedeutet: Sie können aktuell aufkommende Schwierigkeiten oder Anliegen rund um das Thema Vorbereitung auf den Zweitversuch schildern. Antworten darauf kommen von der Kursleitung und den anderen Kursteilnehmenden. Sie bestimmen aber nicht nur die Agenda, sondern auch die Anzahl und Frequenz der Treffen. So können Lernprozesse, falls gewünscht, über einen längeren Zeitraum begleitet werden.

Kursangebot: Online-Praxissupervision zum Berufseinstieg - Angebot zur Förderung der beruflichen Entwicklung und Reflexion

Bald haben Sie Ihr Studium oder Ihre Ausbildung abgeschlossen, und wir möchten Ihnen mit dem neuen Angebot der Praxissupervision die Gelegenheit geben, Herausforderungen in der beruflichen Einstiegsphase zu reflektieren.

Supervision ist eine professionelle Begleitung, die Ihnen hilft, Ihre Arbeitssituationen zu analysieren, Ihre Kompetenzen zu erweitern und Ihre Ziele zu erreichen. In einer vertrauensvollen Atmosphäre können Sie Ihre Erfahrungen und Fragen teilen und unter Anleitung von Frau Ehlers (Systemische Supervisorin) gemeinsam Lösungen erarbeiten.