

SCHREIBLUST STATT SCHREIBFRUST – ENDLICH MOTIVIERT (WISSENSCHAFTLICH) SCHREIBEN

Schreiben, auch wissenschaftliches Schreiben, ist ein kreativer Prozess. In den jeweiligen Schreibphasen kann dieser Prozess aus verschiedenen Gründen ins Stocken geraten. Oft führt das zu Frustration, zum Verlust der Motivation und damit zu Schreibblockaden.

Wie Sie zukünftig solche Situationen vermeiden oder aber hilfreicher mit ihnen umgehen können, um wieder/weiter motiviert zu schreiben, lernen Sie in diesem Workshop.

Ort/Termin: **Schmalkalden**
..... (wird noch bekannt gegeben)
Gebühr: 6,00 €
Leitung: Monique Weinert
Anmeldung: careerservice@hs-schmalkalden.de
(max. 15 TeilnehmerInnen)

Ort: **Weimar, Konferenzraum des CampusOffice,
Geschwister-Scholl-Str. 15**
Gebühr: 6,00 €
Leitung: Monique Weinert
Anmeldung: careers.service@uni-weimar.de
(max. 15 TeilnehmerInnen)

KEINE PANIK: GESTÄRKT IN DIE PRÜFUNG

Prüfungsangst macht Ihnen das Lernen zur Qual und Sie zunehmend macht- und hilfloser?

Dann können Sie in diesem Seminar vielfältige Strategien erlernen, die Ihnen dabei helfen, sowohl die Vorbereitungszeit als auch die Prüfungssituationen selbst souveräner und zversichtlicher zu meistern.

Ort: **Nordhausen, HS-Campus,**
..... (Raum wird noch bekannt gegeben)
Gebühr: 5,00 €
Leitung: Uwe Köppe
Anmeldung: uwe.koeppe@stw-thueringen.de

STARK IN DIE PRÜFUNG GEHEN!

Kennt Ihr das? Ich sitze vor meinem Prüfungsstoff und kann nicht anfangen zu lernen. Habe ich es endlich geschafft, mir das Wichtigste zu merken, jagt mir der Gedanke an die bevorstehende Prüfung Angstschauer über den Rücken. Gemeinsam entdecken wir, was uns daran hindert, unser Potential in der Prüfung voll auszuschöpfen und wie wir damit umgehen können. Außerdem kommen wir mit unserer Prüfungsangst ins Gespräch und lernen, wie wir mit ihr verhandeln können, dass sie uns das Leben nicht mehr so schwer macht.

Ort: **Jena, KuBIS, Philosophenweg 5, EG**
Gebühr: 9,00 €
Leitung: Birgit Thurm
Anmeldung: INFOTake Jena, Tel.: 03641 - 930506

ENTSPANNUNG IM ALLTAG

Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson.

Die PMR stellt eine leicht zu erlernende, körperbezogene Entspannungsmethode dar, die Sie in Ihrem Alltag einsetzen können. Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich zu entspannen und abzuschalten, und darüber hinaus die PMR in aufbauender Reihenfolge zu erlernen. Ihr Einsatz sind Zeit und Geduld mit sich selbst, Ihr Lohn mehr Gelassenheit und Wohlbefinden.

Ort: **Erfurt, FH-Campus Altonaer Str. 25, 3.E.06**
Gebühr: auf Anfrage beim USV Erfurt Hochschulsport
Leitung: Uwe Köppe
Anmeldung: online über USV Erfurt Hochschulsport

ACHTSAM DURCHS STUDIUM

Ganz bei dem sein, was man gerade erlebt und tut: Dem Sonnenuntergang, dem liebevoll bereiteten Essen, der Berührung durch den Partner, aber auch der eigenen Ungeduld beim Lernen oder der Nervosität vor einer Prüfung. Mit allen Sinnen im Hier und Jetzt sein, ohne zu bewerten – das ist Achtsamkeit. »

Dafür braucht es ein Sich-Einlassen auf den Augenblick mit einer offenen, neugierigen und akzeptierenden Grundhaltung, anstatt der Gewohnheit zu folgen und automatisch zu reagieren.

Achtsamkeit lebt und erweitert sich durch die tägliche Praxis. Dadurch gelingt es uns zunehmend, uns zu fokussieren, mehr innere Freiheit zu schaffen für Entscheidungen, gelassener mit Stress umzugehen, uns selbst mehr anzunehmen und die schönen Momente des Lebens bewusster zu genießen. Neben verschiedenen Achtsamkeitsübungen wird auch Zeit für den Austausch sein. Für den Kurs ist die Bereitschaft und Gelegenheit zum täglichen Üben eine wichtige Voraussetzung!

Ort: **Jena, KuBIS, Philosophenweg 5, EG**
Gebühr: 15,00 €
Leitung: Jörg Wittemann
Anmeldung: Jörg Wittemann, Tel.: 03641 - 930695 oder
..... joerg.wittemann@stw-thueringen.de

TRAUERGRUPPE – WEGGEFÄHRTEN FÜR JUNGE ERWACHSENE

Ein Angebot in Kooperation mit dem Förderverein Hospiz Jena e. V. Bei dieser Zielgruppe ist zuvorderst das junge Lebensalter verbindend und weniger die Ähnlichkeit der Verlustereignisse. Hier sind junge Menschen, die den Tod eines nahen Menschen betrauern, gleichermaßen angesprochen. Die Verlusterfahrung kann auch schon länger zurückliegen.

Ort: **Jena, Kommunale Beratungsstelle,**
..... Goethegalerie (Pflegestützpunkt),
..... Büroaufgang B 2. OG
Gebühr: keine
Anmeldung: Kathrin Weiland, Hospiz e.V.,
..... Tel.: 03641 - 226373

SELBST- UND SOZIALKOMPETENZ ENTWICKELN

Ziel des Kurses ist es, Selbst- und Sozialkompetenz (Selbstwert, Selbstreflexion, Empathie, Wertschätzung, Kooperations- und Konfliktfähigkeit, Artikulations- und Ausdrucksfähigkeit) zu fördern.

Im Mittelpunkt stehen Gruppen- und Kleingruppenübungen sowie anschließende Reflexionsrunden zu folgenden Themen:

- biografische Selbstreflexion
- Umgang mit Nähe und Distanz in sozialen Beziehungen
- Ressourcen entdecken und aktivieren
- berufliche und persönliche Zukunft

Ort: **Jena, KuBIS, Philosophenweg 5, EG**
Gebühr: 12,00 €
Leitung: Dr. Ralf Albrecht
Anmeldung: INFOTake Jena, Tel.: 03641 - 930506
..... und ralf.albrecht@stw-thueringen.de

STUDIERN MIT KINDERN

Eine Informationsveranstaltung und ein Erfahrungsaustausch für studierende Mütter sowie Väter und solche, die es werden wollen. Infos zu Themen wie Finanzierung, Beurlaubung, Betreuung, Organisation und anderem mehr.

Ort: **Weimar, Amalienstraße 13, 3. Etage, Raum 307**
Gebühr: keine
Leitung: Melanie Eichler
Kontakt: melanie.eichler@uni-weimar.de,
..... annett.kretschmer@stw-thueringen.de



SOMMERSEMESTER 2018

KURSE

WORKSHOPS

INFORMATIONSVANSTALTUNGEN

04 APRIL
05 MAI
06 JUNI
07 JULI
08 AUGUST
09 SEPTEMBER

WAS?
04.04. Studienabschlussgruppen
04.04. Studienabschlussgruppe
25.04. Stark in die Prüfung gehen! Kursteil I/III
25.04. Entspannung im Alltag
02.05. Studienabschlussgruppen
02.05. Entspannung im Alltag
09.05. Stark in die Prüfung gehen! Kursteil II/III
09.05. Entspannung im Alltag
16.05. Entspannung im Alltag
23.05. Entspannung im Alltag
28.05. Selbst- und Sozialkompetenz entwickeln
30.05. Entspannung im Alltag
30.05. Stark in die Prüfung gehen! Kursteil III/III
04.06. Selbst- und Sozialkompetenz entwickeln
06.06. Studienabschlussgruppen
06.06. Entspannung im Alltag
07.06. Keine Panik: Gestärkt in die Prüfung
07.06. Lange Nacht des wissenschaftlichen Schreibens
13.06. Entspannung im Alltag
13.06. Studieren mit Kindern
15.06. Schreiblust statt Schreibfrust...
18.06. Selbst- und Sozialkompetenz entwickeln
20.06. Entspannung im Alltag
27.06. Entspannung im Alltag
02.07. Selbst- und Sozialkompetenz entwickeln
04.07. Entspannung im Alltag
04.07. Studienabschlussgruppen
09.07. Selbst- und Sozialkompetenz entwickeln
11.07. Entspannung im Alltag
01.08. Studienabschlussgruppen
13.-17.08. Schreibimpulswoche
20.08. Achtsam durchs Studium
27.08. Achtsam durchs Studium
03.09. Achtsam durchs Studium
06.+07.09. Ins Schreiben kommen
05.09. Studienabschlussgruppen
10.09. Achtsam durchs Studium
17.09. Achtsam durchs Studium

WO?	WANN?
Jena	12.00 - 14.00 + 15.00 - 17.00
Weimar	09.00 - 11.00 (alle 14 Tage)
Jena	14.00 -17.00
Erfurt	18.30 - 19.30
Jena	12.00 - 14.00 + 15.00 - 17.00
Erfurt	18.30 - 19.30
Jena	14.00 - 17.00
Erfurt	18.30 - 19.30
Erfurt	18.30 - 19.30
Erfurt	18.30 - 19.30
Jena	16.00 - 19.00
Erfurt	18.30 - 19.30
Jena	14.00 - 17.00
Jena	16.00 - 19.00
Jena	12.00 - 14.00 + 15.00 - 17.00
Erfurt	18.30 - 19.30
Nordhausen	12.00 - 17.00
Weimar	18.00 - 24.00
Erfurt	18.30 - 19.30
Weimar	14.00 - 16.00
Weimar	10.00 - 16.00
Jena	16.00 - 19.00
Erfurt	18.30 - 19.30
Erfurt	18.30 - 19.30
Jena	16.00 - 19.00
Erfurt	18.30 - 19.30
Erfurt	18.30 - 19.30
Jena	12.00 - 14.00 + 15.00 - 17.00
Jena	16.00 - 19.00
Jena	13.30 - 16.30
Jena	13.30 - 16.30
Erfurt	18.30 - 19.30
Jena	12.00 - 14.00 + 15.00 - 17.00
Jena	13.30 - 16.30
Jena	13.30 - 16.30
Jena	09.00 - 16.00
Jena	12.00 - 14.00 + 15.00 - 17.00
Jena	13.30 - 16.30
Jena	13.30 - 16.30

« DIE SEMESTER-ANGEBOTE IM ÜBERBLICK »

STUDIENABSCHLUSSGRUPPE

...damit Ihr Studium nicht zur unendlichen Geschichte wird. Hier werden einzelne Schritte zu einem erfolgreichen Studienende besprochen und festgelegt. Hilfreiche Tipps sowie Unterstützung durch die Gruppe sind garantiert. In Jena bestehen zwei Gruppen, die sich regelmäßig einmal im Monat treffen. In Erfurt können Gruppentreffen individuell organisiert werden. Der Einstieg ist nach einem erforderlichen Vorgespräch jederzeit möglich.

Ort: Weimar, Marienstraße 15a, Beratungsraum EG
 Termine: jeden 2. Mittwoch
 Gebühr: 10,00 € (einmalig)
 Leitung: Adelheid Gernhardt
 Anmeldung: Tel.: 03643 - 581680,
 adelheid.gernhardt@stw-thueringen.de

Ort: Jena, KuBIS, Philosophenweg 5, EG
 Gebühr: 10,00 € (einmalig)
 Leitung: Theresa Schmidt
 Anmeldung: Tel.: 03641 - 930693,
 theresa.schmidt@stw-thueringen.de

Ort: Erfurt
 Termine: nach Absprache
 Gebühr: 10,00 € (einmalig)
 Leitung: Monique Weinert
 Anmeldung: Tel.: 0361 - 7371830,
 monique.weinert@stw-thueringen.de

INS SCHREIBEN KOMMEN

Aller Anfang ist schwer – Schreiben bedeutet jedoch nicht, den perfekten wissenschaftlichen Satz zu formulieren. Es gibt viele Arten des Schreibens, die bereits in der Phase der Ideenentwicklung und der Recherche eingesetzt werden können. Sie erleichtern den gesamten Schreibprozess und helfen über die Hürden der Motivation. In diesem Kurs werden wir sowohl schreibdidaktische als auch psychosoziale Aspekte des Schreibens behandeln und Ihnen entsprechende Strategien und Techniken vermitteln. Sie sollen Ihnen helfen, besser und rechtzeitig ins Schreiben zu kommen, damit Sie Ihr nächstes Schreibprojekt als einen intellektuell lustvollen Prozess erleben. »

Ort: Jena, KuBIS, Philosophenweg 5, EG
 Gebühr: keine
 Leitung: Theresa Schmidt,
 Dr. Peter Braun (Schreibzentrum FSU)
 Anmeldung: bis 17.08.2018 bei Theresa Schmidt,
 Tel.: 03641 - 930693
 theresa.schmidt@stw-thueringen.de

SCHREIBIMPULSWOCHE

Ihr trefft euch täglich von 9.00 bis 15.45 Uhr in einer Kleingruppe mit maximal 7 Studierenden in der Beratungsstelle und schreibt los – an eurer Haus- oder Abschlussarbeit. Danach trifft sich die Gruppe allein und arbeitet kontinuierlich weiter. Eine weitere punktuelle Betreuung der Gruppe folgt ab der zweiten „Eigenständigkeitswoche“. Interessiert?

Ort: Jena, KuBIS, Philosophenweg 5, EG
 Gebühr: keine
 Leitung: Theresa Schmidt
 Anmeldung: bis 27.07.2018 bei Theresa Schmidt,
 Tel.: 03641 - 930693
 theresa.schmidt@stw-thueringen.de

LANGE NACHT DES WISSENSCHAFTLICHEN SCHREIBENS

Eine Nacht voller Workshops und Vorträge mit Anregungen und Tipps zum wissenschaftlichen, kreativen und publizistischen Schreiben, zum Recherchieren und Zitieren, zum Umgang mit Sprache und Zeitplanung. Für Ausgleich und Entspannung sorgen Sportangebote, eine Ausstellung und Filme sowie kleine Snacks und Getränke.

Ort: Weimar, Unibibliothek
 der Bauhaus-Universität,
 Steubenstraße 6

Hier mehr erfahren! »



ANMELDEMODALITÄTEN UND PREISE:
www.stw-thueringen.de/kursprogramm