



DIE SEMESTER-ANGEBOTE IM ÜBERBLICK

04/20

WAS?

- 08.04. Stark in die Prüfung (1/8)
- 15.04. Stark in die Prüfung (2/8)
- 20.04. Selbst- und Sozialkompetenz entwickeln (1/5)
- 22.04. Stark in die Prüfung (3/8)
- 24.04. Trauergruppe Weggefährten
- 27.04. Selbst- und Sozialkompetenz entwickeln (2/5)
- 29.04. Stark in die Prüfung (4/8)

05/20

- 06.05. Stark in die Prüfung (5/8)
- 11.05. Selbst- und Sozialkompetenz entwickeln (3/5)
- 15.05. Trauergruppe Weggefährten
- 18.05. Selbst- und Sozialkompetenz entwickeln (4/5)
- 20.05. Stark in die Prüfung (6/8)
- 25.05. Selbst- und Sozialkompetenz entwickeln (5/5)
- 26.05. Ins Schreiben kommen

06/20

- 03.06. Stark in die Prüfung (7/8)
- 12.06. Schreiblust statt Schreibfrust
- 19.06. Trauergruppe Weggefährten
- 24.06. Stark in die Prüfung (8/8)

08/20

- 27.08. Achtsam durchs Studium (1/5)

09/20

- 03.09. Achtsam durchs Studium (2/5)
- 10.09. Achtsam durchs Studium (3/5)
- 17.09. Achtsam durchs Studium (4/5)
- 24.09. Achtsam durchs Studium (5/5)

WO?

Jena	14.00 – 16.00 Uhr
Jena	14.00 – 16.00 Uhr
Jena	16.00 – 19.00 Uhr
Jena	14.00 – 16.00 Uhr
Jena	18.00 – 20.00 Uhr
Jena	16.00 – 19.00 Uhr
Jena	14.00 – 16.00 Uhr
Jena	14.00 – 16.00 Uhr
Jena	16.00 – 19.00 Uhr
Jena	16.00 – 19.00 Uhr
Jena	09.00 – 16.00 Uhr
Jena	14.00 – 16.00 Uhr
Weimar	10.00 – 16.00 Uhr
Jena	18.00 – 20.00 Uhr
Jena	14.00 – 16.00 Uhr
Jena	14.00 – 17.00
Jena	14.00 – 17.00
Jena	14.00 – 17.00
Jena	14.00 – 17.00

WANN?



SOMMER-SEMESTER 2020 **KURSE/WORKSHOPS/INFORMATIONSVANSTALTUNGEN**

...DAMIT STUDIEREN GELINGT.

STUDIENABSCHLUSSGRUPPE

...damit Ihr Studium nicht zur unendlichen Geschichte wird. Hier werden einzelne Schritte zu einem erfolgreichen Studiende 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 und Weimar können Gruppentreffen individuell organisiert werden. Der Einstieg ist nach einem erforderlichen Vorgespräch jederzeit möglich.

Ort: **Jena, KuBIS, Philosophenweg 5, EG**
Gebühr: 10,00 €
Leitung: Dr. Ralf Albrecht, Theresa Schmidt
Anmeldung: Tel. 03641 - 9400694,
..... ralf.albrecht@stw-thueringen.de

Ort: **Erfurt**
Termine: nach Absprache
Gebühr: 10,00 €
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: 6,00 €
Leitung: Monique Weinert, Theresa Schmidt
Anmeldung: INFOtake Jena, Tel. 03641 - 9400506

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

Ort/Termin: **Schmalkalden/auf Anfrage**
Gebühr: 6,00 €
Leitung: Monique Weinert
Anmeldung: psb-schmalkalden@stw-thueringen.de
(max. 12 TeilnehmerInnen)

Ort: **Weimar, Konferenzraum des CampusOffice, Geschwister-Scholl-Str. 15**
Gebühr: 6,00 €
Leitung: Monique Weinert
Anmeldung: careers.service@uni-weimar.de
(max. 12 TeilnehmerInnen)

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 angesprochen, die den Tod eines nahen Menschen betrauern. Die Verlusterefahrung kann auch schon länger zurückliegen.

Ort: **Jena, Begegnungsstätte im Hospiz in der Paul-Schneider-Straße 5**
Gebühr: keine
Anmeldung: Kathrin Weiland, Hospiz e.V.,
..... Tel.: 03641 - 4743312

STARK IN DIE PRÜFUNG

Kennen Sie das? Sie sitzen vor Ihrem Prüfungsstoff und können nicht anfangen zu lernen. Haben Sie es endlich geschafft, sich das Wichtigste zu merken, jagt Ihnen der Gedanke an die bevorstehende Prüfung Angstschauer über den Rücken. Gemeinsam entdecken wir, was Sie daran hindert, Ihr Potential in der Prüfung voll auszuschöpfen.

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. Sie werden in diesem Seminar vielfältige Strategien erlernen, die dabei helfen, sowohl die Vorbereitungszeit als auch die Prüfungssituationen selbst souveräner und zuversichtlicher zu meistern.

Ort: **Jena, KuBIS, Philosophenweg 5, EG**
Gebühr: 18,00 €
Leitung: Birgit Thurm
Anmeldung: INFOtake Jena, Tel.: 03641 - 9400506

ACHTSAM DURCHS STUDIUM

Möchten Sie: Mehr im Moment leben, gelassener sein, mit Stress besser umgehen, Ihren Selbstwert stärken, ...? Dann kann Achtsamkeit ein Weg sein.

Achtsamkeit bedeutet, jede innere und äußere Erfahrung im gegenwärtigen Augenblick bewertungsfrei wahrzunehmen – mit einer offenen, neugierigen und akzeptierenden Grundhaltung. Diese Grundhaltung kann uns helfen, aus ständigem Grübeln, negativem Bewerten, gewohnheitsmäßigem Reagieren auszusteigen und stattdessen mehr innere Freiheit zu schaffen für Entscheidungen, gelassener mit Stress umzugehen, uns selbst mehr anzunehmen und die schönen Momente des Lebens bewusster zu genießen.

Achtsamkeit lebt und erweitert sich durch die tägliche Praxis. Für den Kurs ist die Bereitschaft und Gelegenheit zum täglichen Üben daher eine wichtige Voraussetzung! Neben verschiedenen Achtsamkeitsübungen wird auch Zeit für den Austausch sein. »

Ort: **Jena, KuBIS, Philosophenweg 5, EG**
Gebühr: 15,00 €
Leitung: Jörg Wittemann
Anmeldung: online über Hochschulsport der Uni Jena

SELBST- UND SOZIALKOMPETENZ ENTWICKELN

Ziel des Kurses ist es, die Entwicklung personaler und sozialer Kompetenzen (Selbstwahrnehmung, Selbstreflexion, Mitgefühl, Wertschätzung, Kooperations- und Konfliktfähigkeit, Artikulations- und Ausdrucksfähigkeit) zu fördern.

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

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

Mit kurzen Warming-ups werden die Studierenden im Kurs eingeladen, gemeinsam eine neugierige, kreative und erprobungsbegeisterte Atmosphäre zu schaffen, die ein erfahrungsorientiertes Lernen ermöglicht. Die Studentinnen und Studenten sollten Lust und Freude an Bewegung, Austausch und am Ausprobieren mitbringen sowie offen und wertschätzend gegenüber allen anderen im Kurs sein.

Ort: **Jena, KuBIS, Philosophenweg 5, EG**
Voraussetzung: Teilnahme an allen 5 Kursterminen
Gebühr: 15,00 €
Leitung: Dr. Ralf Albrecht
Anmeldung: INFOtake Jena, Ernst-Abbe-Platz 5,
..... Tel. 03641 - 9400506 und
..... unter ralf.albrecht@stw-thueringen.de
(10-14 TeilnehmerInnen)

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

