



Heinrich Heine

HEINRICH HEINE
UNIVERSITÄT DÜSSELDORF

ERFOLGREICH VORWÄRTS KOMMEN

Kurse · Gruppen · Workshops
Studienunterstützende Angebote im
Sommersemester 2013

INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Dipl.-Hdl. Cordula Meier

Telefon +49 211 81-10827

cordula.meier@hhu.de

Dipl.-Päd. Elke Muddemann-Pulla

Telefon +49 211 81-15231

elke.muddemann-pulla@hhu.de

Dipl.-Päd. Jutta Vaihinger

Telefon +49 211 81-15471

jutta.vaihinger@hhu.de

gruppen@hhu.de

www.hhu.de/gruppen



LIEBE STUDIERENDE DER HHU,

der Studierendenservice bietet Ihnen auch im Sommersemester 2013 wieder ein Gruppen- und Kursprogramm zur Unterstützung Ihres individuellen Studienerfolgs.

Praktische Unterstützung bei der konkreten Studiengestaltung erhalten Sie in unseren Coaching-Workshops zu Lernorganisation und Zeitmanagement (S.4/5) und zu Ihrer persönlichen Study-Work-Life-Balance (S.7). Unsere Angebote zur Bewältigung von Prüfungsangst bei mündlichen oder schriftlichen Prüfungen (S.4/5) geben Ihnen Handwerkszeug für mehr Selbstvertrauen und bessere Prüfungsergebnisse.

In den psychologisch gestalteten Gruppen (S.6–8) begleiten wir Sie in Ihrem persönlichen Entwicklungsprozess, z.B. wenn Sie das Gefühl haben, im Studium nicht recht vorwärts zu kommen und immer an denselben Stellen festzustecken. Mit autogenem Training und kleinen Auszeiten (S.6/7) stärken Sie sich für die Anforderungen des Studienalltags.

Die Teilnahme ist für Sie als Studierende der HHU kostenlos.

Wir freuen uns auf Sie!

Dipl.-Hdl. Cordula Meier • Dipl.-Päd. Elke Muddemann-Pulla • Dipl.-Päd. Jutta Vaihinger



LERNEN MIT ERFOLG – WORKSHOP

Zeitmanagement, Selbstmanagement, Lerntechniken

Effektive Lerntechniken, vernünftige Zeiteinteilung und geschickte Steuerung der Selbstmotivation bringen den Lernerfolg! Erarbeiten Sie Ihre optimale Lernstrategie und steigern Sie Ihre Motivation! Erkennen Sie, wie Sie Ihre Pläne realistisch gestalten und Ihre Zeit effizient nutzen können. Denn: „Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nutzen!“ (Seneca)

Dozentinnen Dipl.- Päd. Elke Muddemann-Pulla
Termine Freitag 26. April 2013, 10 Uhr c.t. bis 17 Uhr
Ort Gebäude 16.11.01, Sitzungssaal 1

Anmeldung LSF

KLAUSUREN ERFOLGREICH BESTEHEN – WORKSHOP

Vorbereitung u. Umgang mit Prüfungsangst und Nervosität

Sie „rotieren“ vor Klausuren? Es wird immer wieder knapp mit dem Lernen? Tun Sie sich das nicht immer wieder an. Entwickeln Sie in einer kleinen Gruppe rechtzeitig Ihre persönliche Lernstrategie für die Klausurphase. Erkennen Sie Ihre hinderlichen Muster und verwandeln Sie sie in neue, förderliche Verhaltensweisen – damit die Klausuren dieses Mal gut klappen.

Dozentin Dipl.- Päd. Elke Muddemann-Pulla
Termine Freitag, 07. Juni 2013, 9 Uhr s.t bis 17 Uhr
Ort Gebäude 16.11, Ebene 01, Sitzungssaal 4
Vorgespräch vereinbaren unter muddemann@zuv.hhu.de

Anmeldung nach dem Vorgespräch gruppen@hhu.de

MÜNDLICHE PRÜFUNGEN MEISTERN – WORKSHOP

Prüfungsängste (an)erkennen, Lösungen erproben

Trauen Sie sich, das Thema Prüfungsangst jetzt anzugehen: in einer kleinen Gruppe (max. 8 Personen) entwickeln Sie Ihre individuellen Strategien zur fachlichen und mentalen Prüfungsvorbereitung. Im geschützten Rahmen des Workshops leuchten Sie die persönlichen Hintergründe Ihrer Prüfungsangst aus und entwickeln neue Handlungsstrategien für mündliche Prüfungen.

Dozentin	Dipl.- Päd. Elke Muddemann-Pulla
Termine	Freitag, 17. Mai 2013, 9 Uhr s.t bis 17 Uhr
Ort	Gebäude 16.11, Ebene 01, Sitzungssaal 4
Vorgespräch	vereinbaren unter muddemann@zuv.hhu.de

Anmeldung nach dem Vorgespräch gruppen@hhu.de

ERFOLGREICH DURCH DAS STUDIUM

Lern- und Selbstorganisation

Die 14-tägigen Gruppentreffen sind sehr praxisnah und orientieren sich an den Themen, die für die Einzelnen gerade „aktuell“ sind - z.B. die Planung von Klausurphasen und Hausarbeiten, Lernorganisation, Referatsvorbereitung, Study-Work-Life-Balance, das Überlisten des „inneren Schweinehundes“, etc. Geeignet am Studienanfang für einen gelungenen Start oder während des Studiums zur Optimierung!

Dozentin	Dipl. Hdl. Cordula Meier
Termine	14-tägig mittwochs 10:30 bis 12 Uhr (ab 24. 4)
Ort	Gebäude 16.11, Ebene 00, Raum 21

Anmeldung LSF

ICH BIN PERFEKT – DAS TOR ZUR SELBST-BLOCKADE

Selbst-Wertschätzung oder Selbstwert-Schätzung?

Zutreffendes bitte ankreuzen ☺:

„Ich bin mit meiner Leistung zufrieden! Das war gut!“

„Das reicht nicht! Das ist nicht genug!“

In dieser psychologisch geleiteten Gruppe geht es um einen achtsamen Umgang mit sich selbst, Reflektion des Selbst-Konzepts und um die Entwicklung von Selbst-Wertschätzung und Selbst-Fürsorge sowie den Ausstieg aus dem Zwang zur Perfektion (es ist nie genug!) und damit u.a. auch um die Freisetzung des kreativen Potentials.

Dozentin Dipl.-Psych. Gabriele Nottebrock
Termin 14-tägig mittwochs 17.04. – 24.07.2013
Uhrzeit jeweils 10:15-13:15
Ort Gebäude 25.22, Ebene 00, Raum 27
Anmeldung gruppen@hhu.de

AUTOGENES TRAINING – GRUNKURS

Entspannung für besseres Lernen und gegen Prüfungsangst

Den Teilnehmenden wird die Möglichkeit geboten, sich mit den Grundprinzipien und -wirksamkeiten des Autogenen Trainings als einem der best bekannten und wissenschaftlich geprüften Entspannungsverfahren vertraut zu machen, um dies langfristig für sich selbständig nutzen zu können. Voraussetzung für den Kurserfolg ist eine regelmäßige Teilnahme und Übungsbereitschaft zuhause.

Dozentin Dipl.-Psych. Gabriele Nottebrock
Termine montags 08.04. – 13.05.2013
Uhrzeit jeweils 14:30 Uhr s.t. bis 16 Uhr
Ort Gebäude 24.21, Raum U1.60 – Bewegungsraum
Anmeldung LSF

EINE KLEINE AUSZEIT

Take a break – Entspannungstechniken

Für einen kleinen Ausstieg aus dem Studienalltag mit Bodyscan und Phantasiereisen – mit und ohne Musik – eintauchen in den Augenblick - wieder Auftauchen – atmend Energie tanken und Belastendes entsorgen. Ein Angebot zur Selbstfürsorge als Vorsorge.

Dozentin	Dipl.-Psych. Gabriele Nottebrock
Termin	mittwochs am 17.4. – 08.05. – 15.05. – 29.05. – 12.06. - 26.06. - 10.07.2013
Uhrzeit	14:30 s.t. bis 15:30 Uhr
Ort	Gebäude 24.21, Raum U1.60 – Bewegungsraum
Anmeldung	LSF

STUDY-WORK-LIFE-BALANCE - COACHING-TAG

Kooperationsseminar des Studierendenservice und der ESG

Immer schneller – immer mehr – immer besser... Wie gelingt es Ihnen, mit den Anforderungen von Uni und Leben umzugehen? Wir bieten Ihnen einen Tag lang die Möglichkeit, sich mit der Balance zwischen Stress als Risiko bzw. Stress als Ressource auseinanderzusetzen. Am Ende soll Ihr individueller Maßnahmenkatalog stehen, der Sie (wieder) in Balance bringt!

Dozentin	Elke Muddemann-Pulla, Dipl.-Päd. Dietrich Spandick, Studentenpfarrer, Psychologischer Berater
Termin	Freitag, 14. Juni 2013, 9 bis 17 Uhr
Ort	Johannes-Weyer-Str. 7, 40225 Ddorf, ESG
Anmeldung	LSF

ICH „WILL“ – MEIN STUDIUM BEENDEN

Wege aus der Sackgasse – Perspektiven, neuer Antrieb

Ein inzwischen kontinuierliches Angebot der HHU für Studierende, die schon länger dabei sind: die mit Sand im Getriebe stecken, in einem Motivationsloch hängen oder aufgrund finanzieller, häuslicher, gesundheitlicher Gegebenheiten ins Stocken geraten sind. In Gemeinschaft, mit Akzeptanz und Wertschätzung für den eigenen Weg, mögliche neue Perspektiven und Lösungsmöglichkeiten zu finden, ist das Anliegen dieser psychologisch geleiteten Gruppe.

Dozentin	Dipl.-Psych. Gabriele Nottebrock
Termin	montags 08.04.–22.07.2013
Uhrzeit	10:15 Uhr s.t. bis 13:15 Uhr
Ort	Gebäude 25.22, Ebene 00, Raum 27
Anmeldung	gruppen@hhu.de

ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

Warum fällt das so schwer? – Eintägiger Intensivworkshop

Was hindert mich manchmal daran, aktiv und bewusst eine Entscheidung zu treffen? Was passiert, wenn ich Unentschiedenheit zulasse und spüre, was ihr zugrunde liegt? Ist es eine Ambivalenz, ein Sowohl-Als-Auch, der Wunsch nach der „richtigen“ Entscheidung? Mit welchen Gefühlen und Ängsten? Fest steht:

- Ich entscheide – und ich trage die Konsequenzen
- Ich entscheide nicht / lasse entscheiden – und ich trage die Konsequenzen ebenfalls. Kann ich überhaupt nicht entscheiden?

Dozentin	Dipl.-Psych. Gabriele Nottebrock
Termin	Samstag 04.05.2013
Uhrzeit	10 Uhr s.t. bis 17 Uhr
Ort	Gebäude 25.22, Ebene 00, Raum 27
Anmeldung	gruppen@hhu.de

SPRECHSTUNDE FÜR ERSTSEMESTER

Ohne Anmeldung - einfach vorbeikommen!

Neu an der Uni? Besonders am Anfang ergeben sich noch viele Fragen, das ist klar. Der Studierendenservice bietet Ihnen mit der Erstsemester-Sprechstunde dafür eine spezielle Anlaufstelle.

Bei allen Fragen rund um Leben und Lernen: Kommen Sie vorbei! Wir helfen Ihnen weiter – oder wir wissen, wer Ihnen sonst weiterhelfen kann.

Kontakt	Dipl.-Sowi. Bettina Benirschke Dipl.-Päd. Elke Muddemann-Pulla
Termine	freitags 10 bis 12 Uhr
Ort	Gebäude 16.11, Erdgeschoss rechts, Raum 24
Anmeldung	Keine – einfach vorbeikommen!

WOCHE DES SCHREIBENS VOM 2. – 6. SEPTEMBER 2013

„High Noon“ – 12-Uhr-Vorträge an fünf Tagen: Mo 2.9.13

1. Tag: „Aufschieberitis“

„Hätte ich bloß mehr Zeit gehabt!“ – Wenn Sie das auch oft sagen, sollten Sie zum Vortrag kommen. Welche Ursachen es für Aufschieberitis gibt, wie man aus der Nummer herauskommt und wo man Unterstützung bekommt – das erfahren Sie hier!

Dozentin	Dipl.-Päd. Elke Muddemann-Pulla
Termin	Montag, 2. September 2013
Uhrzeit	12 Uhr, Dauer ca. 1 Stunde
Ort	ULB Geb. 24.41, großer Vortragsraum
Anmeldung	Keine – einfach vorbeikommen!

WOCHE DES SCHREIBENS VOM 2. – 6. SEPTEMBER 2013

„High Noon“ – 12-Uhr-Vorträge an fünf Tagen: Di 3.9.13

2. Tag: „Zeitmanagement“

Schreiben ist immer Schreiben gegen die Zeit!
Wie Sie im Schreibprozess Ihr Zeitmanagement optimieren, sich realistische Ziele setzen und entspannt fertig werden – dazu bekommen Sie hier Ideen und Tipps!

Dozentin Elke Muddemann-Pulla, Dipl.-Päd.

Termin **Dienstag, 3. September 2013**

Uhrzeit 12 Uhr, Dauer ca. 1 Stunde

Ort ULB Geb. 24.41, großer Vortragsraum

Anmeldung Keine – einfach vorbeikommen!

WOCHE DES SCHREIBENS VOM 2. – 6. SEPTEMBER 2013

„High Noon“ – 12-Uhr-Vorträge an fünf Tagen: Mi 4.9.13

3. Tag: „Richtig Zitieren“

Eigentlich ist es ganz einfach, die Regeln für das richtige Zitieren sind klar – und doch passieren hier immer wieder Fehler. Der Vortrag erklärt verständlich und fakultätsübergreifend, worauf man als Studierende/r achten muss!

Dozentin Monika Beck, M.A. (Schreibberatung)

Termin **Mittwoch, 4. September 2013**

Uhrzeit 12 Uhr, Dauer ca. 1 Stunde

Ort ULB Geb. 24.41, großer Vortragsraum

Anmeldung Keine – einfach vorbeikommen!

WOCHE DES SCHREIBENS VOM 2. – 6. SEPTEMBER 2013

„High Noon“ – 12-Uhr-Vorträge an fünf Tagen: Do 5.9.13

4. Tag: „Das kleine Einmaleins der Literaturrecherche“

Der Vortrag will Ihnen Wege aufzeigen, die richtigen Suchbegriffe für Ihr Thema zu finden, Tipps zur richtigen Recherchestrategie geben und stellt dann exemplarisch verschiedene Suchinstrumente vom Bibliothekskatalog bis zur Volltextdatenbank vor.

Dozentin	Marianne Hesse-Dornscheidt, ULB
Termin	Donnerstag, 5. September 2013
Uhrzeit	12 Uhr, Dauer ca. 1 Stunde
Ort	ULB Geb. 24.41, großer Vortragsraum
Anmeldung	Keine – einfach vorbeikommen!

WOCHE DES SCHREIBENS VOM 2. – 6. SEPTEMBER 2013

„High Noon“ – 12-Uhr-Vorträge an fünf Tagen: Fr 6.9.13

5. Tag: „Literaturverwaltung am Beispiel von Citavi“

Keine Angst mehr vor dem leeren Blatt, kein Chaos in Ihren Unterlagen! Moderne Literaturverwaltungsprogramme helfen Ihnen dabei, eine Brücke zwischen Literaturrecherche und Schreiben zu schlagen. Lernen Sie die Möglichkeiten dieser Systeme kennen und profitieren Sie davon für Ihre eigenen Arbeiten..

Dozentin	Susanne Coye, M.A., Daniela Kastrup, M.A., ULB
Termin	Freitag, 6. September 2013
Uhrzeit	12 Uhr, Dauer ca. 1 Stunde
Ort	ULB Geb. 24.41, großer Vortragsraum
Anmeldung	Keine – einfach vorbeikommen!



Studierenden Service Center

Täglich von 8 bis 18 Uhr, Gebäude 16.11, Erdgeschoss links