

DEN AUSLANDSAUFENTHALT VORBEREITEN WORKSHOPS & INFOVERANSTALTUNGEN

Welcome Day für internationale Studierende

Vorstellung der Bergischen Universität – praktische Orientierungshilfen im Studium und Uni-Alltag.

Infoveranstaltung in Kooperation mit dem International Center (IC).

_Termin: 01.04.2022
_Zeit: Freitag, 10:00 – 12:00 Uhr (s.t.)
_Anmeldung: über sjust@uni-wuppertal.de
_Leitung: Sarah Laureen Just (IC) und
Dipl.-Psych. Iryna Zavhorodnya (ZSB)

Erfahrungsaustausch für internationale Studierende –

„Let's get together“

Veranstaltung in Kooperation mit dem international Center

In dieser virtuellen Veranstaltung für internationale Studierende möchten die Zentrale Studienberatung und das International Center den internationalen Studierenden die Möglichkeit geben, ihre ersten Eindrücke an der Universität Wuppertal untereinander auszutauschen, Fragen zum Leben und Studieren in Wuppertal zu klären und Unterstützung zu Themen wie z.B. Heimweh, die die Studierenden nach den ersten Monaten im Studium an der Bergischen Uni Wuppertal beschäftigen, an die Hand geben.

_Termin: 03.05.2022
_Zeit: Dienstag, 10:00 -12:00 Uhr
_Anmeldung: über sjust@uni-wuppertal.de
_Leitung: Sarah Laureen Just (IC) und
Dipl.-Psych. Iryna Zavhorodnya (ZSB)

Wege ins Ausland entdecken - Infoveranstaltung

Erste Schritte und Ansprechpartner*innen werden vorgestellt.

Infoveranstaltung in Kooperation mit dem International Center (IC) und dem Sprachlehrinstitut (SLI).

_Termin: 13.04.2022
_Zeit: Mittwoch, 14:00 – 16:00 Uhr (s.t.)
_Zugang: Über die Website des International Office
_Leitung: Iris Leclair (IC),
Dr. Agnes Bryan (SLI) und
Dipl.-Psych. Iryna Zavhorodnya (ZSB)

Die Workshops
„Den Auslandsaufenthalt
vorbereiten“
sind kostenfrei.

Ankommen in Deutschland und Wuppertal

Sich in einer neuen Umgebung und Kultur zurechtzufinden ist nicht immer einfach. Wie sind „die Deutschen“ und wie leben sie? Welche kulturellen Unterschiede gibt es? Was muss ich beachten? Wie und wo lerne ich Leute kennen und wie knüpfe ich Kontakte? Wie schließe ich Freundschaften? An wen kann ich mich wenden, wenn ich Probleme habe? Wer hilft mir weiter? Auf diese und weitere Fragen möchten wir gerne gemeinsam mit Ihnen Antworten finden.

_Termin: 29.04.2022
_Zeit: Freitag, 10:00 – 12:00 Uhr (s.t.)
_Anmeldung: bis 22.04.2022 über zsbtrainings@uni-wuppertal.de
_Leitung: Dipl.-Psych. Iryna Zavhorodnya und
Jelena Velte

Optionalbereich kompakt im Ausland – ein vorbereitendes interkulturelles Training

Studierende im Kombinatorischen Studiengang Bachelor of Arts werden im Rahmen des Projektes „Optionalbereich kompakt im Ausland“ auf einen Auslandsaufenthalt durch ein interkulturelles Training vorbereitet. Ziel des Trainings ist außerdem unter anderem Wissen um Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Kulturen, insbesondere der Kultur Deutschlands und der jeweiligen Gastkultur zu vermitteln.

_Termine: 04.07., 11.07. und 18.07.2022
_Zeit: montags, 09:00 – 12:30 Uhr (s.t.)
_Anmeldung: bis 27.06.2022 über zsbtrainings@uni-wuppertal.de
_Leitung: Dipl.-Psych. Iryna Zavhorodnya

Einander verstehen: Kulturschock oder Kultur-Check?

Zusätzlich zu den Anforderungen des Studiums und dem Erwerb der Sprache des Gastlandes als Zweitsprache sind Studierende im Ausland mit besonders weitreichenden kulturellen Veränderungen (Kulturschock) konfrontiert. Diese Konfrontation mit dem Unbekannten löst oft eigene unerwartete und zum Teil unpassende Reaktionen aus, die zu Schwierigkeiten im Studium und zu privaten Problemen führen können. Eine genauere Kenntnis dieser Prozesse kann helfen, den Wechsel von der eigenen in die fremde Kultur erfolgreicher zu bewältigen. Online-Materialien können Ihnen Orientierungshilfen geben:

<https://uni-w.de/zsb-kulturschock>



Besser ankommen - praktische Orientierungshilfen im Alltag

Die Online-Präsentation in deutscher und englischer Sprache bietet eine Orientierung an der Universität Wuppertal und gibt einen Überblick über die Services der Universität, sowie Angebote der Zentralen Studienberatung.



ANFAHRT

Bergische Universität Wuppertal - Zentrale Studienberatung



Sie erreichen die ZSB mit folgenden Linien:
_UniExpress · Bus 615 · Bus 645 bis Haltestelle Universität
_Bus 603 bis Haltestelle Mensa

ANMELDUNG & INFORMATION

Zentrale Studienberatung der Bergischen Universität
Campus Griffenberg, Gebäude B, Ebene 05/06
Mo - Do 10:00 – 12:00 Uhr, 13:00 - 15:00 Uhr
Telefon 0202 439-2595
E-Mail zsbtrainings@uni-wuppertal.de
Internet www.zsb.uni-wuppertal.de

Bitte beachten: Alle Workshopeinheiten bauen aufeinander auf, die Teilnahme an einzelnen Sitzungen ist deshalb nicht möglich.
*Ausnahme: Motivation, Konzentration und Lernen @home (Einzeltermine).

Die Teilnahme an Präsenz-Workshops der Zentralen Studienberatung ist nur möglich nach der 3-G-Regel, d.h. wenn Sie nachweisbar geimpft, genesen oder getestet sind.

_Kostenfrei: Die Teilnahme an den Workshops der ZSB ist dieses Semester kostenfrei.

Herausgeber:
Zentrale Studienberatung
der Bergischen Universität Wuppertal

Stand: März 2022

Zeichnungen: Aline Gebele



Workshops und Infoveranstaltungen

Sommersemester 2022

Schlüsselqualifikationen für Studium und Beruf



ZSB
ZENTRALE
STUDIEN
BERATUNG

BERGISCHE
UNIVERSITÄT
WUPPERTAL

ZUM BESSEREN STUDIEREN WORKSHOPS

Gelassen in die Prüfung

Die Veranstaltung dient dazu, die Ursachen von Prüfungsangst zu verstehen. Mittels psychologischer Strategien lernen Sie, Prüfungsangst zu bewältigen, sich auf Prüfungssituationen angemessen vorzubereiten und gelassener in die Prüfungen zu gehen. Nach der Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, sich persönlich beraten zu lassen.

_Termine: 25.04., 02.05. und 09.05.2022
_Zeit: montags, 09:00 – 12:00 Uhr (s.t.)
_Anmeldung: bis 11.04.2022
_Leitung: Dipl.-Psych. Iryna Zavhorodnya



Arbeitstechniken für das Studium: Lernen im Studium

Zum erfolgreichen Studieren gehören angemessene Lerntechniken. Die Lernpsychologie gibt Antworten zu Fragen der Motivation, der Selbstorganisation, dem gedächtnisfreundlichen Lernen, zum Erarbeiten von Texten und zur Konzentration und Selbstkontrolle. Anhand von Übungen und Beispielen sollen individuelle Lernstrategien verbessert und damit das Lernen leichter gemacht werden!

_Termine: 03.06. und 01.07.2022
_Zeit: freitags, 10:00 – 15:00 Uhr (s.t.)
_Anmeldung: bis 20.05.2022
_Leitung: Dipl.-Psych. Dr. Caroline Zimmermann



Schluss mit dem ewigen Aufschieben

Wer kennt das nicht? Die Prüfungen stehen vor der Tür, doch statt sich vorzubereiten blinkt die Wohnung und der Schlaf wird immer unruhiger. Hausarbeiten und Prüfungsliteratur stapeln sich, aber die Motivation zum Lernen und Arbeiten sinkt immer mehr. Jetzt ist es an der Zeit, sich Unterstützung zu holen! Verlängerte Studienzeiten haben häufig ihren Ursprung im aufschiebenden Verhalten von Studierenden. In der Veranstaltung werden Hintergründe und Ursachen besprochen und individuelle Lösungsansätze gemeinsam erarbeitet.

_Termine: 10.06., 24.06., 08.07. und 15.07.2022
_Zeit: freitags, 10:00 – 12:00 Uhr (s.t.)
_Anmeldung: bis 27.05.2022
_Leitung: Dipl.-Psych. Brigitte Diefenbach



Optimale Vorbereitung für die Prüfung

Leider gibt es kein einfaches Rezept für die optimale Prüfungsvorbereitung. Es gibt aber ein paar Dinge, die für die Vorbereitung auf jede Art der Prüfung helfen können.

In diesem Workshop bekommen Sie die Antworten zu folgenden Fragen: Wann ist es für mich am besten mit dem Lernen anzufangen? Wie lerne ich effektiv? Was macht einen guten Lernplan aus? Wie gehe ich besser mit Prüfungsangst um?

Nach der Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit zu einer persönlichen Lernberatung für Ihre individuelle Prüfungssituation.

_Termin: 15.06.2022
_Zeit: Mittwoch, 13:00 – 16:00 Uhr (s.t.)
_Anmeldung: bis 01.06.2022
_Leitung: Dipl.-Psych. Iryna Zavhorodnya



Motivation, Konzentration und Lernen @home

Auch in diesem Semester will dieser kostenlose, dreistündige Workshop Sie dabei unterstützen, die eigene Motivation zu fördern und Strategien zur Bewältigung der anstehenden Lern- und Prüfungsaufgaben zu entwickeln. Auch für weitere Fragen ist hier Raum, etwa: „Was brauche ich derzeit? Fehlt es mir an Disziplin oder eher eine Pause?“ Oder: „Wie entwickle ich soziale Kontakte online?“

_Termine: Einzeltermine
29.04.2022, 10:00 – 14:30 Uhr (Anmeldung bis 22.04.)
20.05.2022, 10:00 – 14:30 Uhr (Anmeldung bis 13.05.)
27.06.2022, 10:00 – 14:30 Uhr (Anmeldung bis 20.06.)
_Leitung: Dipl.-Psych. Dr. Caroline Zimmermann



Alle Workshopeinheiten
bauen aufeinander auf,
die Teilnahme an einzelnen Sitzungen
ist deshalb nicht möglich.*

Zeit- und Selbstmanagement @home

Dieser kostenlose Online-Workshop/Vortrag bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre zur Verfügung stehende Zeit effektiver zu nutzen.

Gerade in der aktuellen Zeit, werden Ihr Zeit- und Selbstmanagement und Ihre Selbstdisziplin besonders herausgefordert. In diesem Workshop bekommen Sie Antworten zu Fragen der Selbstorganisation, Konzentration und Tipps für Ihr individuelles Zeitmanagement@home. Sie lernen Ziele zu setzen, zu realisieren und das positive Denken über Ihre Studien und sich selbst zu fördern. Anhand von praktischen, studienrelevanten Übungen und Beispielen sollen Ihre individuellen Arbeitsstrategien verbessert werden, um einen höheren Studienerfolg zu ermöglichen!

Der Vortrag dauert knapp eine Stunde und ist jederzeit online auf moodle verfügbar, schreiben Sie uns gerne einfach eine Mail an zsbttrainings@uni-wuppertal.de, wir schicken Ihnen dann das Passwort für den Kurs.

_Termine: Online Zugang über Moodle
_Passwort: Mail an zsbttrainings@uni-wuppertal.de
_Leitung: Aline Gebele, M.Sc.



WEITERE ANGEBOTE

Studienabschluss-Coaching

Sie sind in der Abschlussphase Ihres Studiums angelangt und sehen sich nun konfrontiert mit den besonderen Anforderungen der letzten Studienarbeiten, der letzten Prüfungen, der Abschlussarbeit. In Einzelgesprächen können Sie Ihre individuelle Situation klären und Lösungen erarbeiten.

_Anmeldung: nach Rücksprache in der
psychologischen Sprechstunde
_Sprechstunde: mittwochs, 10:00 – 11:30 Uhr
_Kontakt: zsbt@uni-wuppertal.de
_Leitung: Dipl.-Psych. Brigitte Diefenbach,
Dipl.-Psych. Iryna Zavhorodnya



ANMELDUNGEN ÜBER
zsbttrainings@uni-wuppertal.de

Beratung für Studierende mit Zweifeln am Studium

Im Verlauf eines Studiums stehen viele Studierende immer wieder vor der Frage, ob sie sich auf dem richtigen Weg befinden. In der Offenen Sprechstunde haben Sie die Möglichkeit, Ihre Situation zu analysieren: Worin wurzeln meine Zweifel? Wo liegen meine Stärken, wo meine Schwächen? Und wie kann ich damit im Studium oder gar im Berufsleben umgehen? www.bergauf.uni-wuppertal.de

_Sprechstunde: mittwochs, 13:00 - 14:00 Uhr
_Kontakt: Tel.: 0202 439-2595
Mail: bergauf@uni-wuppertal.de
_Leitung: Jennifer Abels, M.A.



Online-Tools

Tipps, Leitfäden und Arbeitsmaterialien zum besseren Studieren@home finden Sie unter:

<https://uni-w.de/zsb-skripte>



ENTSCHEIDUNGSWORKSHOP – ABI – UND DANN? WIE ENTSCHEIDE ICH MICH RICHTIG?

Online Workshop „Abi - und dann?“

Du hast dein Abi in der Tasche aber noch keinen wirklichen Plan, wie es jetzt weitergehen soll? Du bist noch Schüler*in, aber hast noch keine Idee, ob und was du nach der Schule studieren möchtest? Du fragst dich, ob du nach der Schule vielleicht erstmal eine Ausbildung machen sollst oder ob ein Duales Studium für dich in Frage kommt? Du bist Studierende*r oder schon im Beruf angekommen und denkst über eine berufliche Umorientierung nach und weißt aber nicht genau welche Richtung für dich in Frage kommt? Dann melde dich zu unserem Online Entscheidungstraining über ZOOM an. Gemeinsam erarbeiten wir auf Basis deiner Stärken und Interessen eine Strategie, wie es für dich weitergehen kann. Außerdem vermitteln wir dir unterschiedliche Techniken der Entscheidungsfindung, die dir dabei helfen sollen, eine gute Entscheidung im Rahmen der Studien- und Berufswahl zu treffen.

Die Termine zu den Zoom Workshops findet ihr hier:

<https://uni-w.de/zsb-entscheidungsworkshops>

