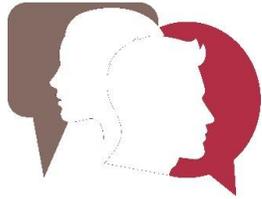


**Übersicht über die Angebote
der Psychosozialen Beratungsstelle
an der HöV/ZVS in 2023/2024
(mit Angabe des Startmonats)**



Zielgruppe beginnt im:	ZVS			HöV		
	Einführungs- lehrgang	Hauptlehrgang	Abschluss- lehrgang	FS I	FS II	FS III
September	„Wo drückt der Schuh?“					
Oktober				Lernen lernen		
November					Stressprävention	
Dezember				Lernen lernen		
Januar			Bewerbungstraining	Prokrastination	Prokrastination Lerncoaching	Bewerbungstraining
Februar			Lerncoaching Umgang mit Prüfungsangst	Umgang mit Prüfungsangst		Thesis-Begleitung
März		Lernen lernen				
April		Stressprävention				



Übersicht über die Angebote der Psychosozialen Beratungsstelle an der HöV/ZVS in 2023/2024 (mit Angabe des Startmonats)



Kurzbeschreibung der Angebote:

„Wo drückt der Schuh?“

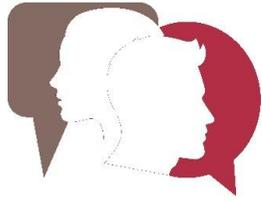
Der Kurs richtet sich an die Teilnehmer*innen des Einführungslehrgangs, von denen die meisten nun am Beginn eines neuen Lebensabschnittes stehen, der vielleicht auch manche Fragen oder Probleme mit sich bringt.

Als Ergänzung zu unserem Beratungsangebot soll hier an einem Termin, Mitte September, ein offenes Online-Meeting angeboten werden, um offene Fragen rund um den Lehrgang und ums Lernen zu klären. Die Meetings können aber auch genutzt werden, um andere Fragen, die die Anwärter*innen derzeit beschäftigen, zu erörtern.

„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 2023/2024 (mit Angabe des Startmonats)



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

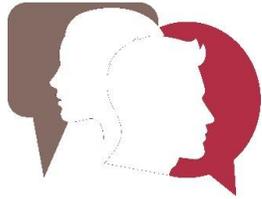
- die Erstellung von Bewerbungsunterlagen (Auswertung von Stellenanzeigen, stellenbezogene Profilbildung, positive Selbstdarstellung, innerer Aufbau und äußere Gestaltung der Unterlagen) sowie
- die Vermittlung von Methoden zur Selbstanalyse, die es den Teilnehmenden ermöglichen, sich ihrer eigenen Kompetenzen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

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 2023/2024 (mit Angabe des Startmonats)



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.

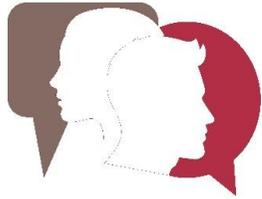
Lerncoaching

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.

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.



**Übersicht über die Angebote
der Psychosozialen Beratungsstelle
an der HöV/ZVS in 2023/2024
(mit Angabe des Startmonats)**



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!