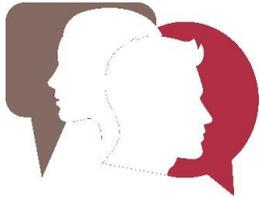


**Übersicht über die Angebote  
der Psychosozialen Beratungsstelle  
an der HöV/ZVS in 2025/2026  
(mit Angabe des Startmonats)**



Zielgruppe beginnt im:	ZVS			HöV		
	Einführungs- lehrgang	Hauptlehrgang	Abschluss- lehrgang	FS I	FS II	FS III
<b>August</b>	Come-Together  Kursangebot: Ausbildung jonglieren – Gedächtnistraining trifft KI & Koordination			Come-Together  Kursangebot: Studium jonglieren – Gedächtnistraining trifft KI & Koordination		
<b>September</b>						
<b>Oktober</b>				Kursangebot: „Effizient Lernen“ (für jede Studiengruppe)	Impulsvortrag „Drittversuch – mentale Stärke für die entscheidende Prüfung“  Kursangebot: Studium jonglieren – Gedächtnistraining trifft KI & Koordination	Kursangebot: Studium jonglieren – Gedächtnistraining trifft KI & Koordination
<b>November</b>					Kursangebot: „Stressprävention“	
<b>Dezember</b>				Kursangebot: „Prüfungsvor- bereitung“ (für jede Studiengruppe)		



**Übersicht über die Angebote  
der Psychosozialen Beratungsstelle  
an der HöV/ZVS in 2025/2026  
(mit Angabe des Startmonats)**



<b>Januar</b>			Kursangebot: „Bewerbungstraining“	Kursangebot: „Prokrastination“	Kursangebot: „Prokrastination“  Impulsvortrag: „Lernen managen“  Kursangebot: „Lerncoaching“	Kursangebot: „Bewerbungstraining“
<b>Februar</b>			Impulsvortrag „Lernen managen“  bei Bedarf: Kursangebot: „Lerncoaching“  Kursangebot: „Stressprävention“	Kursangebot: „Umgang mit Prüfungsangst“		Kursangebot: „Thesis-Begleitung“
<b>März</b>		Impulsvortrag: „Lernen managen“  bei Bedarf: Kursangebot: „Lerncoaching“  Kursangebot: „Prokrastination“				
<b>April</b>		Kursangebot: „Umgang mit Prüfungsangst“				
<b>Juni</b>				Kursangebot: „Durchgefallen – was nun?“	Kursangebot: „Durchgefallen – was nun?“	Praxissupervision



## Übersicht über die Angebote der Psychosozialen Beratungsstelle an der HöV/ZVS in 2025/2026 (mit Angabe des Startmonats)



### Kurzbeschreibung der Angebote:

#### **Kursangebot: 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.

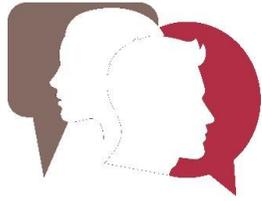
Der Kurs findet an drei Nachmittagen statt; einzelfallspezifische Beratungen im Anschluss sind möglich.

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.

#### **Kursangebot: Effizient Lernen**

Beim Veranstaltungstermin „Effizient Lernen“ erhalten Sie fundiertes Wissen darüber, *wie unser Gehirn beim Lernen arbeitet* – und wie Sie Ihre Lernzeit im Studienalltag effektiv strukturieren können. Sie lernen unter anderem die Pomodoro-Technik kennen, bekommen konkrete Empfehlungen zur Gestaltung von Lernphasen und Pausen und erfahren, *in welchen Abständen Wiederholungen sinnvoll sind*, um Inhalte langfristig zu verankern.



## Übersicht über die Angebote der Psychosozialen Beratungsstelle an der HöV/ZVS in 2025/2026 (mit Angabe des Startmonats)



### **Kursangebot: Durchgefallen - was nun?**

Einige von Ihnen haben eine oder mehrere Klausuren nicht bestanden. Jetzt gilt es mit der Enttäuschung umzugehen, das eigene Lernverhalten kritisch zu reflektieren und sich wieder fürs Lernen zu motivieren. Das ist nicht einfach! Aus diesem Grund laden wir Sie zu einem Gruppenangebot „Lerncoaching“ ein.

Das Format ist offen, bedeutet: Sie können aktuell aufkommende Schwierigkeiten oder Anliegen rund um das Thema Vorbereitung auf den Zweitversuch schildern. Antworten darauf kommen von der Kursleitung und den anderen Kursteilnehmenden. Sie bestimmen aber nicht nur die Agenda, sondern auch die Anzahl und Frequenz der Treffen. So können Lernprozesse, falls gewünscht, über einen längeren Zeitraum begleitet werden.

### **Impulsvortrag „Drittversuch – mentale Stärke für die entscheidende Prüfung“**

Der letzte Prüfungsversuch steht an – und damit vielleicht auch die entscheidende Frage, ob es mit dem Studium weitergeht. Dieses Angebot richtet sich an alle, die sich mental und emotional gut auf den Drittversuch vorbereiten wollen. Wir sprechen offen über Druck, Angst und Zweifel – und entwickeln gemeinsam Strategien, um den Kopf frei zu bekommen, innere Ressourcen zu aktivieren und den Fokus zu halten. Ziel ist es, Sie darin zu stärken, Ihre Prüfung mit Klarheit, Konzentration und einem Plan anzugehen.

### **Impulsvortrag: „Lernen managen“**

Im Rahmen eines 90minütigen Vortrags werden ausgewählte Inhalte aus dem Kursangebot „Lernen lernen“ zusammengefasst präsentiert, um den Lernprozess anzuregen. Bei Bedarf können sich daraus auch weitere Termine ergeben, mit denen der Lernprozess begleitet werden kann.



## Übersicht über die Angebote der Psychosozialen Beratungsstelle an der HöV/ZVS in 2025/2026 (mit Angabe des Startmonats)



### **Kursangebot: 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.

### **Kursangebot: „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.

### **Kursangebot: Online-Praxissupervision zum Berufseinstieg - Angebot zur Förderung der beruflichen Entwicklung und Reflexion**

Bald haben Sie Ihr Studium abgeschlossen, und wir möchten Ihnen mit dem neuen Angebot der Praxissupervision die Gelegenheit geben, Herausforderungen in der beruflichen Einstiegsphase zu reflektieren.

Supervision ist eine professionelle Begleitung, die Ihnen hilft, Ihre Arbeitssituationen zu analysieren, Ihre Kompetenzen zu erweitern und Ihre Ziele zu erreichen. In einer vertrauensvollen Atmosphäre können Sie Ihre Erfahrungen und Fragen teilen und gemeinsam Lösungen erarbeiten.



## Übersicht über die Angebote der Psychosozialen Beratungsstelle an der HöV/ZVS in 2025/2026 (mit Angabe des Startmonats)



### **Kursangebot: 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.

### **Kursangebot: Prüfungsvorbereitung**

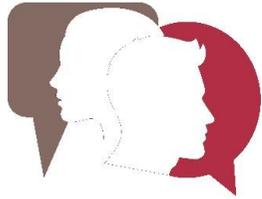
Die Weihnachtspause steht vor der Tür – eine perfekte Gelegenheit, neue Energie zu tanken und die nächsten Schritte entspannt zu planen. Als Unterstützung bieten wir Ihnen eine Aufbauveranstaltung zum effizienten Lernen an, in der es um die Strukturierung des Lernstoffs und ein cleveres Zeitmanagement geht. Gemeinsam entwickeln wir Methoden, mit denen Sie den Stoff übersichtlich gliedern, Lernpläne erstellen und Ihre Lernzeit optimal nutzen können. So starten Sie gut organisiert, selbstsicher und stressreduziert in die Prüfungen.

### **Kursangebot: 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 2025/2026 (mit Angabe des Startmonats)



### **Kursangebot: „Studium jonglieren – Gedächtnistraining trifft KI & Koordination“**

Sie möchten Ihr Lernen kreativer, effizienter und gehirngerechter gestalten – und dabei gleichzeitig neue Leute kennenlernen? Dann ist der Stammtisch „Studium jonglieren – Gedächtnistraining trifft KI & Koordination“ genau das richtige Format für Sie! An vier Terminen tauchen wir gemeinsam in gehirngerechte Gedächtnistechniken nach Markus Hofmann ein – und entdecken, wie Künstliche Intelligenz (KI) Sie dabei unterstützen kann, Ihr Lernen gezielter und wirkungsvoller zu gestalten.

Und das Beste: Nebenbei lernen Sie auch noch das Jonglieren – eine spielerische Methode, die Konzentration, Koordination und Stressbewältigung fördert.

### **Kursangebot: 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!