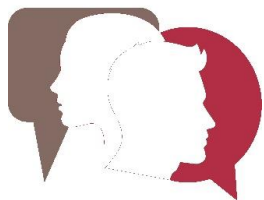


Übersicht über die Angebote der Psychosozialen Beratungsstelle an der HöV/ZVS in 2026/2027 (mit Angabe des Startmonats)



Studium jonglieren

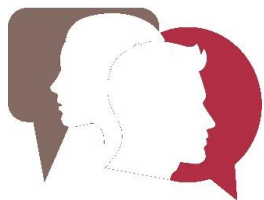
Zielgruppe beginnt im:	ZVS			HöV		
	Einführungs- lehrgang	Hauptlehrgang	Abschluss- lehrgang	FS I	FS II	FS III
August	Come-Together Kursangebot: Ausbildung jonglieren – Gedächtnistraining trifft KI & Koordination			Come-Together Kursangebot: Studium jonglieren – Gedächtnistraining trifft KI & Koordination		
September	Erfahrungsaustausch: Mit Kind die Ausbildung meistern			Erfahrungsaustausch: Mit Kind das Studium meistern	Schneller durch den Lesestoff — Lesetechniken für Fach- und Rechtstexte	
Oktober				Kursangebot: Effizient Lernen (für jede Studiengruppe) Schneller durch den Lesestoff — Lesetechniken für Fach- und Rechtstexte	Impulsvortrag: Drittversuch – mentale Stärke für die entscheidende Prüfung Schneller durch den Lesestoff — Lesetechniken für Fach- und Rechtstexte	



Übersicht über die Angebote der Psychosozialen Beratungsstelle an der HöV/ZVS in 2026/2027 (mit Angabe des Startmonats)



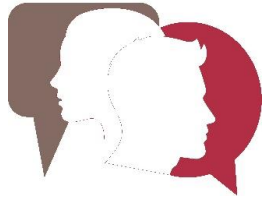
November					Kursangebot: Stressprävention	Kursangebot: Studium jonglieren – Gedächtnistraining trifft KI & Koordination
Dezember				Kursangebot: Prüfungsvorbereitung (für jede Studiengruppe) Impulsvortrag: Lernen managen		
Januar			Kursangebot: Prokrastination	Kursangebot: Prokrastination	Kursangebot: Prokrastination Impulsvortrag: Lernen managen Kursangebot: Lerncoaching	
Februar			Impulsvortrag: Lernen managen bei Bedarf: Kursangebot: Lerncoaching Kursangebot: Stressprävention	Impulsvortrag: Umgang mit Prüfungsangst		Kursangebot: Thesis-Begleitung



Übersicht über die Angebote der Psychosozialen Beratungsstelle an der HöV/ZVS in 2026/2027 (mit Angabe des Startmonats)



März		Impulsvortrag: Lernen managen bei Bedarf: Kursangebot: Lerncoaching Kursangebot: Prokrastination				
April		Impulsvortrag: Umgang mit Prüfungsangst				
Juni				Kursangebot: Durchgefallen – was nun?	Kursangebot: Durchgefallen – was nun?	Praxissupervision



Übersicht über die Angebote der Psychosozialen Beratungsstelle an der HöV/ZVS in 2026/2027 (mit Angabe des Startmonats)



Kurzbeschreibung der Angebote:

Come-Together

Sie möchten andere Studierende und Lehrgangsteilnehmende kennenlernen, sich austauschen und eine Pause vom Lernalltag machen? Unser Come-Together verbindet Bewegung in der Natur mit Zeit für Gespräche und neue Kontakte. Gemeinsam wandern wir in leicht bis mittelschwerem Tempo rund um den Laacher See (ca. 2,5 Stunden). Unterwegs machen wir eine längere Picknickpause.

Erfahrungsaustausch: Mit Kind die Ausbildung/das Studium meistern

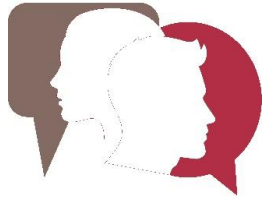
Ein duales Studium bzw. eine duale Ausbildung mit Kind(ern) stellt die Anwärtinnen und Anwärter vor ganz besondere Herausforderungen. Feste Abläufe und Prüfungstermine lassen oft nur wenig Spielraum. Umso hilfreicher kann es sein, von den Erfahrungen anderer zu profitieren.

In unserem neuen digitalen Angebot geben Mütter (eine ehemalige Studentin, die als Alleinerziehende ihr duales Studium mit zwei Kindern erfolgreich abgeschlossen hat, und zwei Anwärtinnen des 2. EA im letzten Ausbildungsjahr, die zwei bzw. drei Kinder haben) ihre Erfahrungen weiter: Was hat geholfen, was hilft aktuell? Wie lassen sich Studium bzw. Ausbildung, Familie und Alltag organisieren? Welche Schwierigkeiten können auftreten – und welche Lösungen haben sich bewährt?

Neben praktischen Tipps gibt es Raum für Fragen, Austausch und die Themen, die Sie selbst mitbringen.

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 2026/2027 (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.

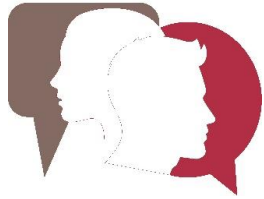
Das Format ist offen, bedeutet: Sie können aktuell aufkommende Schwierigkeiten oder Anliegen rund um das Thema Vorbereitung auf den Zweitversuch schildern. Antworten darauf kommen von der Kursleitung und den anderen Kursteilnehmenden. Sie bestimmen aber nicht nur die Agenda, sondern auch die Anzahl und 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 2026/2027 (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

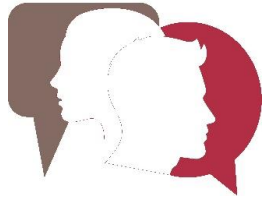
Das Angebot richtet sich an alle mit der Neigung, den Beginn von Aktivitäten, beispielsweise der Klausurvorbereitung, zeitlich in die Zukunft zu verschieben.

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 2026/2027 (mit Angabe des Startmonats)



Kursangebot: Prüfungsangst verstehen und gelassener Prüfungssituationen begegnen

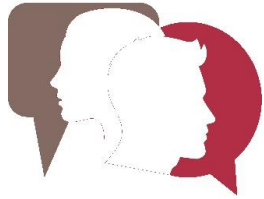
Für manche ist eine gewisse Anspannung vor einer Prüfungssituation notwendig, um mit dem Lernen zu beginnen. Manchmal nimmt die Angst aber überhand. In diesen Fällen hat sich eine Denkstruktur etabliert, die zur Belastung wird und ein „Umdenken“ sinnvoll und hilfreich macht. Das Angebot umfasst zwei 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 Schneller durch den Lesestoff — Lesetechniken für Fach- und Rechtstexte

Das Lesepensum im Studium ist hoch: Lehrbuchkapitel, Aufsätze, Entscheidungen. In drei Online-Terminen zu je 90 Minuten lernen Sie Techniken zur Steigerung des Lesetempos kennen und üben vor allem, welcher Text welche Gründlichkeit verlangt. Gearbeitet wird an echten Studientexten, gemessen wird an Ihren eigenen Werten.



Übersicht über die Angebote der Psychosozialen Beratungsstelle an der HöV/ZVS in 2026/2027 (mit Angabe des Startmonats)



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.

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 Angebot „Studium jonglieren – Gedächtnistraining trifft KI & Koordination“ genau das richtige Format für Sie! An zwei 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!