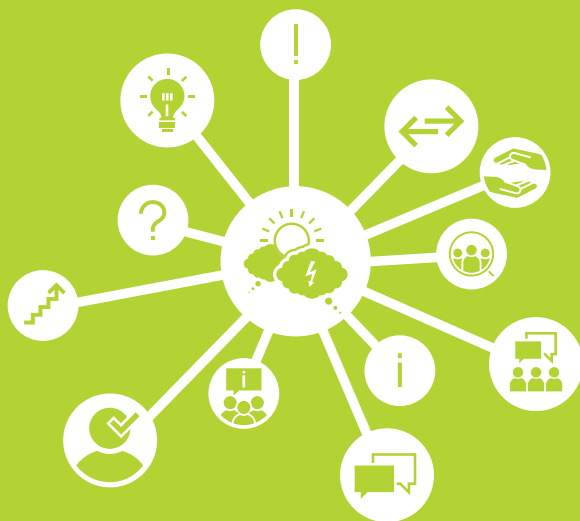


Thinking the Future
Zukunft denken

Veranstaltungen und Angebote der Zentralen Studienberatung für Studierende

Wintersemester 2018/19



**RWTHAACHEN
UNIVERSITY**

Impressum

Herausgegeben im Auftrag des Rektors:
Abteilung 1.4 Zentrale Studienberatung
Templergraben 83
52062 Aachen

Verantwortlich:

Dr. Mandana Biegi

Redaktion:

Swenja Schiwatsch M.A.
Marian Bruchholz M.Sc.-Psych.
Zentrale Studienberatung der RWTH
Templergraben 83
52062 Aachen

Tel.: +49 241 80-94050

E-Mail: studienberatung@rwth-aachen.de

Homepage: www.rwth-aachen.de/studienberatung

Satz/Layout:

Stabsstelle Marketing

Druck:

Druckservice Zillekens

Stand:

August 2018

Liebe Studierende,

wenn es um Ihr Studium geht, stehen wir als zentrale Anlauf- und Informationsstelle der RWTH gerne an Ihrer Seite. Um Ihnen den Einstieg in die Welt des Studiums zu erleichtern und Ihnen zu helfen, mögliche Hürden und Hindernisse zu überwinden, bieten wir ein breites Informations- und Beratungsspektrum an.

In dieser Semesterbroschüre finden Sie unsere semesterspezifischen Veranstaltungen, damit Sie Ihren Studienweg optimal gestalten können.

Wir würden uns freuen, wenn Sie unsere Angebote nutzen und wünschen Ihnen ein erfolgreiches Wintersemester 2018/19.

Ihre Zentrale Studienberatung (ZSB)

Inhalt

Einzelberatung

Team für Studierende.....	1
Psychologische Einzelberatung	2

Lernstrategien

Das Lernen planen.....	3
Merkfähigkeit verbessern.....	5
Konzentration verbessern	7

Motivation

Wo will ich hin? – Persönliche Weiterentwicklung gestalten.....	9
Anpacken statt Aufschieben	10
Austauschen statt Aufschieben	12

Copingstrategien

Keine Angst vor Prüfungsangst	13
Stressbewältigung für Studierende.....	15
Selbstsichere Kommunikation – sicher lernbar!	16

Zweifel im Studium

Unzufrieden im Studium?.....	17
Zweifel am Studium – finde Deinen Weg.....	18
Neustart ins Studium, das wirklich zu mir passt	19

Zielgruppenspezifische Angebote

Memory Strategies for International Students.....	20
Time Management for International Students	21
Mein Kind, mein Studium und ich – Zeit und Kraft durch gute Planung	22

Berufsplanung und Karrierestart

Bachelor und was dann?	23
Ideen zur eigenen Karriereplanung entwickeln	24
Beratung und Angebote zu Berufsplanung und Karrierestart	25

Team für Studierende

Unser Team für Studierende bietet Ihnen Hilfestellungen und Beratung u.a. zu folgenden Themen:

- Einstiegs- und Orientierungsfragen zu Beginn des Studiums
- Anfangsfrust im Studium wie z.B. Motivationslosigkeit
- Leistungsdruck
- Prüfungsprobleme und Organisationsschwierigkeiten
- Zweifel am Studium und Neuorientierung
- finanzielle, soziale oder krankheitsbedingte Umstände, die die Studien- und die Lebenssituation beeinflussen
- Erste Überlegungen zur Berufs- und Laufbahnplanung.

Wir bieten Offene Sprechstunden ohne Anmeldung bei kürzeren Anliegen, sowie Gesprächstermine bei komplexerem Beratungsbedarf an.

Unsere Sprech- und Öffnungszeiten sowie das Formular zur Terminvereinbarung finden Sie unter:

www.rwth-aachen.de/studierendenberatung

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.rwth-aachen.de/studienberatung

Psychologische Einzelberatung

Unser psychologisches Team berät Sie in vertraulichen Einzelgesprächen bei allen Fragen und Themen, die Einfluss auf Ihr Studium oder Ihre Promotion haben können, sowie bei persönlichen Belastungen und Krisen. Häufige Themen sind:

- Lernstrategien
- Motivation
- Prüfungs- und Vortragsangst
- Andere Ängste und Stimmungsschwankungen
- Orientierungs- und Entscheidungsschwierigkeiten
- Kontaktprobleme
- Krisen- und Konfliktsituationen

Für eine Terminabsprache wenden Sie sich bitte an unser Beratungsteam. Auf Wunsch beraten wir Sie auch gerne in englischer, niederländischer, polnischer oder vietnamesischer Sprache. Sie erreichen alle Berater*innen über: psych.beratung@rwth-aachen.de

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.rwth-aachen.de/psychologische-beratung

Das Lernen planen

Möchten Sie Ihre Prüfungsvorbereitung realistisch planen? Gelingt es Ihnen häufig nicht, Ihren Lernplan umzusetzen? Möchten Sie Ihre Lernzeit besser nutzen und Ihre Freizeit genießen können? Im Studientraining „Das Lernen planen“ werden genau diese Fragen aufgegriffen.

Inhalte:

- Lernplan erstellen und umsetzen
- Überblick verschaffen
- Prioritäten setzen
- Längere Zeiträume planen
- Pausen sinnvoll einsetzen

Termin: 2 Einheiten Donnerstags,
15.11. & 22.11.2018, 13:00-16:00 Uhr

Veranstaltungsformat: Studientraining

Leitung: Katharina Willius, M.Sc.

Ort: Seminarraum IV der ZSB

Anmeldung: ab dem 05.11.2018, 18:00 Uhr unter
www.rwth-aachen.de/studientrainings

Weitere Termine auf der Folgeseite.

Termin: 2 Einheiten Montags,
03.12. & 10.12.2018, 13:00-16:00 Uhr

Leitung: Lea Kühn von Burgsdorff, M.Sc.-Psych.

Ort: Seminarraum IV der ZSB

Anmeldung: ab dem 19.11.2018, 18:00 Uhr unter
www.rwth-aachen.de/studientrainings

Termin: 2 Einheiten Donnerstags,
17.01. & 24.01.2019, 13:30-16:30 Uhr

Leitung: Dipl.-Psych. Van Tien Tran

Ort: Seminarraum IV der ZSB

Anmeldung: ab dem 07.01.2019, 18:00 Uhr unter
www.rwth-aachen.de/studientrainings

Termin: 2 Einheiten Montags,
04.02. & 11.02.2019, 09:00-12:00 Uhr

Leitung: Lea Kühn von Burgsdorff, M.Sc.-Psych.

Ort: Seminarraum IV der ZSB

Anmeldung: ab dem 21.01.2019, 18:00 Uhr unter
www.rwth-aachen.de/studientrainings

Termin: 2 Einheiten Donnerstags,
14.03. & 28.03.2019, 19:00-21:00 Uhr

Leitung: Dipl.-Psych. Sabine Salentin

Ort: Seminarraum IV der ZSB

Anmeldung: ab dem 25.02.2019, 18:00 Uhr
www.rwth-aachen.de/studientrainings

Merkfähigkeit verbessern


Sie haben eine Menge Prüfungsstoff vor sich und wissen nicht, wie Sie anfangen sollen? Sie wiederholen den Stoff immer wieder und können sich doch nicht genug merken? Was Sie vorgestern schon wussten, ist heute längst vergessen? In diesem Training lernen Sie zunächst grundlegende Prozesse des Gedächtnisses kennen und erproben dann in kleinen Experimenten und Übungen, Ihr Wissen effektiv abzuspeichern und später wieder abzurufen. Ziel des Trainings ist es, die erworbenen Techniken auf den eigenen Lernstoff anzuwenden und hierbei eigene kreative und passende Lösungen zu finden.

Inhalte:

- Lernen und Gedächtnis
- Vorwissen aktivieren
- Bildhafte Vorstellung einsetzen
- Den Lernstoff organisieren
- Verarbeitungstiefe und Behaltensdauer verbessern

Termin:	3 Einheiten Donnerstags, 08.11., 15.11. & 22.11.2018, 19:00-21:00 Uhr
Veranstaltungsformat:	Studientraining
Leitung:	Dipl.-Psych. Sabine Salentin
Ort:	Seminarraum IV der ZSB
Anmeldung:	ab dem 29.10.2018, 18:00 Uhr unter www.rwth-aachen.de/studientrainings

Weitere Termine auf der Folgeseite.



Termin: 2 Einheiten Montags,
14.01. & 28.01.2019, 09:30-12:30 Uhr

Leitung: Dipl.-Psych. Sabine Salentin

Ort: Seminarraum IV der ZSB

Anmeldung: ab dem 02.01.2019, 18:00 Uhr unter
www.rwth-aachen.de/studientrainings

Termin: 2 Einheiten Montags,
11.03. & 18.03.2019, 09:30-12:30 Uhr

Leitung: Dipl.-Psych. Sabine Salentin

Ort: Seminarraum IV der ZSB

Anmeldung: ab dem 25.02.2019, 18:00 Uhr unter
www.rwth-aachen.de/studientrainings

Konzentration verbessern

Sie sitzen vor Ihrem Lernstoff und können nicht bei der Sache bleiben? Ihre Gedanken schweifen ab und es gibt tausend Dinge, die gerade wichtiger sind als die Prüfungsvorbereitung?

In einem Vortrag mit anschließender Diskussion erhalten Sie zunächst eine Einführung in das Thema Konzentration und einen Überblick über Strategien, die Ihre Konzentration verbessern können. Ergänzend zum Vortrag werden in den beiden darauffolgenden Wochen zwei Praxiseinheiten angeboten, in denen Sie konkrete Strategien ausprobieren können. Die drei Veranstaltungen können jeweils unabhängig voneinander oder ergänzend besucht werden.

Vortrag:	Freitag, 12.10.2018, 09:00-10:30 Uhr
Praxismodul 1:	Freitag, 19.10.2018, 09:00-11:30 Uhr
Praxismodul 2:	Freitag, 26.10.2018, 09:00-11:30 Uhr
Leitung:	Dipl.-Psych. Kerstin Platt.
Ort Vortrag:	Seminarraum I der ZSB
Ort Praxismodul:	Seminarraum IV der ZSB
Anmeldung Vortrag:	ab dem 01.10.2018, 18:00 Uhr unter www.rwth-aachen.de/studientrainings
Anmeldung Praxismodule:	ab dem 12.10.2018, 18:00 Uhr unter www.rwth-aachen.de/studientrainings

Weitere Termine auf der Folgeseite.

Vortrag: Montag, 26.11.2018, 10:00-11:30 Uhr
Praxismodul 1: Montag, 03.12.2018, 10:00-12:30 Uhr
Praxismodul 2: Montag, 10.12.2018, 10:00-12:30 Uhr
Leitung: Dipl.-Psych. Sabine Salentin
und Dipl.-Psych. Van Tien Tran
Ort Vortrag: Seminarraum I der ZSB
Ort Praxismodul: Seminarraum IV der ZSB
Anmeldung Vortrag: ab dem 12.11.2018, 18:00 Uhr unter
www.rwth-aachen.de/studientrainings

Anmeldung
Praxismodule: ab dem 26.11.2018, 18:00 Uhr unter
www.rwth-aachen.de/studientrainings

Vortrag: Donnerstag, 07.02.2019, 15:00-16:30 Uhr
Praxismodul 1: Donnerstag, 14.02.2019, 14:00-16:30 Uhr
Praxismodul 2: Donnerstag, 21.02.2019, 14:00-16:30 Uhr
Leitung: Dipl.-Psych. Van Tien Tran
Ort Vortrag: Seminarraum I der ZSB
Ort Praxismodul: Seminarraum IV der ZSB
Anmeldung Vortrag: ab de 24.01.2019, 18:00 Uhr unter
www.rwth-aachen.de/studientrainings

Anmeldung
Praxismodule: ab dem 07.02.2019, 18:00 Uhr unter
www.rwth-aachen.de/studientrainings

Wo will ich hin? –

Persönliche Weiterentwicklung gestalten

In diesem Training können Sie sich Raum und Zeit nehmen, sich über das alltägliche Studium hinaus mit Themen zu beschäftigen, die Ihnen wichtig sind oder sein sollen. Welche Ziele strebe ich an? Was wünsche ich mir wirklich für mein Leben? Und wie kann ich versuchen, diese Ziele konkret umzusetzen?

Im Austausch mit Gleichgesinnten und über kreative Methoden soll das aktuelle Lebensthema herausgearbeitet und in konkrete Zielsetzungen übertragen werden. Welche Bedürfnisse und Wünsche treiben mich persönlich an? Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung? Und wie kann ich meine Ziele praktisch umsetzen?

Termin:	6 Einheiten Montags 04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 04.03. & 11.03.2019, 14:00-16:00 Uhr
Veranstaltungsformat:	Studientraining
Leitung:	Dipl.-Psych. Van Tien Tran
Ort:	Seminarraum IV der ZSB
Anmeldung:	ab dem 21.01.2019, 18:00 Uhr unter www.rwth-aachen.de/studientrainings

Anpacken statt Aufschieben

Sie nehmen sich ernsthaft vor zu arbeiten und verbringen Ihre Zeit dann doch lieber mit anderen Aktivitäten? Sie haben ständig ein schlechtes Gewissen und beginnen trotzdem nicht pünktlich mit dem Lernen? Im Studientraining wird ein alternativer Ansatz zur Bewältigung der Aufschiebeproblematik vermittelt und praktisch umgesetzt, um die eigene Motivation und das Interesse am Studieren wieder zu aktivieren.

Inhalte:

- Das Aufschieben verstehen
- Konkrete Zeitfenster planen
- Pünktlich beginnen
- Sich effektiv belohnen
- Störungen verhindern

Termin: 6 Einheiten Mittwochs,
07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12.
& 12.12.2018, 11:00-13:00 Uhr

Veranstaltungsformat: Studientraining

Leitung: Katharina Willius , M.Sc.-Psych.

Ort: Seminarraum IV der ZSB

Anmeldung: ab dem 29.10.2018, 18:00 Uhr unter

www.rwth-aachen.de/studientrainings

Weitere Termine auf der Folgeseite.

Termin: 6 Einheiten Donnerstags,
10.01., 17.01., 24.01., 31.01., 07.02.
& 14.02.2019, 19:00-21:00 Uhr

Leitung: Dipl.-Psych. Sabine Salentin

Ort: Seminarraum IV der ZSB

Anmeldung: ab dem 02.01.2019, 18:00 Uhr unter
www.rwth-aachen.de/studientrainings

Termin: 6 Einheiten Donnerstags,
28.02., 07.03., 14.03., 21.03., 28.03.,
& 04.04.2019, 14:00-16:00 Uhr

Leitung: Lea Kühn von Burgsdorff, M.Sc.-Psych.

Ort: Seminarraum IV der ZSB

Anmeldung: ab dem 14.02.2019, 18:00 Uhr unter
www.rwth-aachen.de/studientrainings

Austauschen statt Aufschieben

Erfahrungen austauschen, sich gegenseitig motivieren, mit dem Frust nicht allein dastehen, sich gemeinsam über Erfolge freuen – dazu ist nun ein Raum geöffnet. Jenseits konkreter Tipps oder Techniken steht hier vor allem der gegenseitige Austausch im Vordergrund.

Ergänzend zum Studientraining „Anpacken statt Aufschieben“ kann diese Gruppe als Folgeangebot wahrgenommen werden. Willkommen sind aber auch alle anderen, die einfach keine Lust mehr haben, immer wieder allein aus ihren Motivationslöchern klettern zu müssen.

Termin:	jeden Dienstag, 11:00-12:00 Uhr
Veranstaltungsformat:	fortlaufendes offenes Gruppenangebot
Leitung:	Dipl.-Psych. Kerstin Platt
Ort:	Seminarraum IV der ZSB
Anmeldung:	Es ist keine Anmeldung erforderlich

Keine Angst vor Prüfungsangst

Sie befürchten einen Blackout in der Prüfung – trotz guter Vorbereitung? Angst erschwert die Prüfungsvorbereitung? Sie möchten entspannter in die Prüfung gehen können? Neben der Vermittlung theoretischer Aspekte von Angst bietet Ihnen das Studientraining „Keine Angst vor Prüfungsangst“ die Möglichkeit, Strategien zum Umgang mit der Angst – insbesondere in der Vorbereitungszeit und in der Prüfung selbst – zu erlernen und praktisch auszuprobieren.

Inhalte:

- Physiologische Aspekte der Angst
- Angst-Gedanken
- Die Vorbereitungszeit
- Die Prüfung
- Entspannungsübungen

Termin: 4 Einheiten Montags,
01.10., 08.10., 15.10.
& 22.10.2018, 13:00-16:00 Uhr

Veranstaltungsformat: Studientraining

Leitung: Lea Kühn von Burgsdorff, M.Sc.-Psych

Ort: Seminarraum IV der ZSB

Anmeldung: ab dem 17.09.2018, 18:00 Uhr unter

www.rwth-aachen.de/studientrainings

Weitere Termine auf der Folgeseite.

Termin: 4 Einheiten Donnerstags,
29.11., 06.12., 13.12.
& 20.12.2018, 13:30-16:30 Uhr

Leitung: Dipl.-Psych. Van Tien Tran

Ort: Seminarraum IV der ZSB

Anmeldung: ab dem 19.11.2018, 18:00 Uhr unter
www.rwth-aachen.de/studientrainings

Termin: 4 Einheiten Freitags,
01.02., 08.02., 15.02.2019
& 22.02.2019, 09:00-12:00 Uhr

Leitung: Dipl.-Psych. Kerstin Platt

Ort: Seminarraum IV der ZSB

Anmeldung: ab dem 21.01.2019, 18:00 Uhr unter
www.rwth-aachen.de/studientrainings

Stressbewältigung für Studierende

Fühlen Sie sich vom Studium und zusätzlichen Alltagsaufgaben überfordert? Kreisen Ihre Gedanken ständig um alles was noch gemacht werden muss? Wenn Sie auf der Suche nach Ideen sind, wieder richtig abschalten zu können, bietet die „Stressbewältigung für Studierende“ kognitive und praktische Methoden und Übungen zum Umgang mit ihrer Stresssymptomatik, die sowohl in akuten Situationen als auch präventiv anwendbar sind.

Inhalte:

- Ursachen, Dynamik und Langzeitfolgen von Stress
- Reduktion von Stressgedanken
- Ressourcenaktivierung
- Einführung in Entspannungsmethoden

Termin: 4 Einheiten Mittwochs,
07.11., 14.11., 21.11.
& 28.11.2018, 14:30-16:30 Uhr

Veranstaltungsformat: Studientraining

Leitung: Dipl.-Psych. Van Tien Tran

Ort: Seminarraum IV der ZSB

Anmeldung: ab dem 22.10.2018, 18:00 Uhr unter

www.rwth-aachen.de/studientrainings

Selbstsichere Kommunikation – sicher lernbar!

Im Training beschäftigen wir uns mit dem Zusammenhang zwischen Gedanken, Erleben und Handeln. Wir besprechen und üben an drei prototypischen Situationen adäquate Kommunikationsstrategien: Wie kann ich meine Rechte durchsetzen? Was ist charakteristisch für eine Beziehung und wie kann ich sie günstig gestalten? Wie schaffe ich es, anderen meine Sympathie auszudrücken und ihre Sympathie zu gewinnen? Geplant ist des Weiteren das Ausprobieren eines Bewerbungsgespräches. Zudem lernen Sie, mit Entspannungsübungen eine solide Basis für innere Ruhe und Gelassenheit zu bilden.

Inhalte:

- ABC - Das Kopf-Kino reflektieren
- Recht durchsetzen - ohne Rechthaberei
- Beziehung gestalten - mit Gefühl und auf Augenhöhe
- Sympathie gewinnen - neugierig auf den Augenblick
- Entspannungstraining

Termin: 4 Einheiten Dienstags,
08.01., 15.01., 22.01.
& 29.01.2019, 14:00-17:00 Uhr

Veranstaltungsformat: Studientraining

Leitung: Katharina Willius, M.Sc.-Psych.

Ort: Seminarraum IV der ZSB

Anmeldung: ab dem 20.12.2018, 18:00 Uhr unter

www.rwth-aachen.de/studientrainings

Unzufrieden im Studium?

Sie sind in den ersten Semestern an der RWTH eingeschrieben? Sie fühlen sich unzufrieden mit Ihrer Studiensituation, wissen aber noch nicht genau, woran dies liegen könnte?

Vielleicht helfen Ihnen der Vortrag und das Rundgespräch, Ihre Studienprobleme und Ihre Situation besser einzuschätzen und neue Impulse zu gewinnen.

Inhalte des Vortrags und des anschließenden Rundgesprächs:

- Situations- und Problemanalyse:
Was sind die Ursachen für meine Studienprobleme?
- Wo finde ich Informationen über Studiengänge und Berufe?
Wer hilft mir weiter?
- Wie führe ich einen Fachwechsel durch?

Termine: Dienstag 18.12.2018, 15:00 Uhr
Dienstag 15.01.2019, 15:00 Uhr
Dienstag 12.02.2019, 15:00 Uhr
Dienstag 13.03.2019, 15:00 Uhr

Veranstaltungsformat: Vortrag und Rundgespräch

Leitung: Team Studierende der ZSB

Ort: Seminarraum I der ZSB

Anmeldung: keine Anmeldung erforderlich

Zweifel am Studium – finde Deinen Weg

Wer mitten im Studium in tiefe und grundsätzliche Zweifel gerät, steht häufig vor der Entscheidung: Fortsetzung des Studiums oder Umorientierung wie zum Beispiel Fachwechsel oder Studienausstieg. Damit verbunden stellen sich viele Fragen. Die Veranstaltung vermittelt einen ersten Überblick über alle bestehenden Alternativen und Bildungsoptionen für diejenigen, die ihr bisheriges Studienfach abbrechen wollen oder müssen, und zwar vom Fach- und Hochschulwechsel bis hin zur Berufsausbildung. Die Veranstaltung bietet die Möglichkeit, direkt mit den relevanten Ansprechpartner*innen in Kontakt zu treten und sich persönlich beraten zu lassen.

Es handelt sich um eine gemeinsame Veranstaltung der Stadt Aachen, der RWTH, FH Aachen, des Forschungszentrums Jülich und der Arbeitsagentur. Sie richtet sich an potentielle Studienaussteiger*innen aller Aachener Hochschulen.

Termin:	Donnerstag, 24.01.2019, 14:00 bis 16:00 Uhr
Veranstaltungsformat:	Vortrag und Einzelberatung an Informationsständen
Ort:	SuperC, Generali-Saal, 6. Etage
Anmeldung:	keine Anmeldung erforderlich

Neustart ins Studium, das wirklich zu mir passt

- Sie sind sich nicht sicher, ob Ihr jetziges Studium zu Ihnen passt und möchten das überprüfen?
- Sie wissen schon, dass Ihr jetziges Studium nicht das richtige für Sie ist, Sie fühlen sich aber entscheidungsunsicher und orientierungslos, weil Sie noch keine wirklich passende Alternative gefunden haben?
- Sie wussten vielleicht noch nie so genau, welche Studien- und Berufsrichtung zu Ihnen passen könnte und suchen nun eine Antwort?

Dann könnte es Ihnen helfen, sich einen Tag Zeit zu nehmen und unter Anleitung strukturiert mit den eigenen Stärken, Interessen und Zielen auseinander zu setzen. Sie erarbeiten im Workshop Ihr Studien- und Berufsprofil und lernen dieses Profil mit den Ergebnissen von psychologischen Interessenstests in Beziehung zu setzen und auszuwerten.

Teilnahmevoraussetzung: eingeschriebene Studierende der RWTH

Termin:	07.12.2018
Veranstaltungsformat:	Workshop
Leitung:	Silvia Krebs-Oviedo M.A
Ort:	Seminarraum I der ZSB
Anmeldung:	per E-Mail bei: silvia.krebs-oviedo@zhv.rwth-aachen.de

Memory Strategies for International Students

You need to learn a lot of material for your upcoming exams and don't know where to start? You keep repeating the material but have trouble recalling what you have studied? And what you knew by heart the day before yesterday is forgotten today?

In a group of international students you can find out more about how memory works. Being given some input, doing exercises and discussing with other students you learn to find your own creative way to put these strategies into practice.

Inhalte:

- Learning and memory
- Activation, what you already know
- Using inner pictures and imagination
- Organizing the learning material
- Improving the depth of processing and retention

Dates:	3 units: Thursdays, 29.11., 06.12. & 13.12.2018, 9:00-11:00 am
Event:	Study Skills Training
Presenter:	Dipl.-Psych. Sabine Salentin
Venue:	Seminar room IV of the ZSB
Registration:	Online registration opens on 19.11.2018, at 18:00 pm via www.rwth-aachen.de/ studientrainings

Time Management for International Students

Do you want to make a realistic study plan from the start? Have you ever made study plans before but failed to stick to them? Would you like to improve your time management?

In a group of international students you have the opportunity to reflect your own time management and find out, which strategies could help you managing your studies as well as your all day life in Germany.

Topics:

- Identifying personal goals
- Setting priorities
- Applying theories of time management to everyday life
- Preparing for examinations successfully
- Effective organization of breaks

Dates:	2 units: Mondays, 18.02. & 25.02.2019, 9:30-12:30 am
Event:	Study Skills Training
Presenter:	Dipl.-Psych. Sabine Salentin
Venue:	Seminar room IV of the ZSB
Registration:	Online registration opens on 04.02.2019, at 18:00 pm via www.rwth-aachen.de/ studientrainings

Mein Kind, mein Studium und ich – Zeit und Kraft durch gute Planung

Studium, Familie und noch Zeit für sich selbst? Wie bekommt man das alles unter einen Hut? Die Prüfung steht nächste Woche an, das Kind wird krank und an richtiges Schlafen ist schon lange nicht mehr zu denken...

Der Workshop möchte studierenden Eltern hilfreiche Methoden an die Hand geben, die das Studien- und Familienleben erleichtern können und die Möglichkeit eröffnen, im gegenseitigen Austausch alltagstaugliche Ideen zu finden. Bei Bedarf wird während des Workshops eine kostenfreie Kinderbetreuung angeboten.

- Kooperationspartner:** Familienservice des Gleichstellungsbüros
- Termin:** 2 Einheiten Montag,
12.11. & 19.11.2018, 09:30-12:30 Uhr
- Veranstaltungsformat:** Workshop
- Leitung:** Jadranka Bozanovic, M.A. (Gleichstellungsbüro), Dipl.-Psych. Sabine Salentin
(Zentrale Studienberatung)
- Ort:** Seminarraum IV der ZSB
- Anmeldung zum
Workshop:** ab 15.10.2018, 18:00 Uhr unter
www.rwth-aachen.de/studientrainings
- Anmeldung zur
Kinderbetreuung:** bis 29.10.2018 per Mail bei:
familienservice@rwth-aachen.de

Bachelor und was dann?

„Bachelor“ – so heißt der erste berufsqualifizierende Abschluss, den man an deutschen Hochschulen erreicht. Wie sind die Berufsaussichten mit einem Bachelor-Abschluss? Sollte man ein Masterstudium anschließen und wenn ja, welches? In dieser Veranstaltung werden Informationen vermittelt, die dabei helfen sollen, die weiteren Schritte nach dem Bachelorabschluss rechtzeitig zu planen.

- Kooperationspartner:** Career Center
- Termin:** Freitag, 23.11.2017, 14:00-15:30 Uhr
- Veranstaltungsformat:** Vortrag und Rundgespräch
- Leitung:** Anja Robert, M.A. HRD
(Career Center)
Swenja Schiwatsch, M.A.
(Zentrale Studienberatung der RWTH)
- Ort:** Seminarraum I der ZSB
- Anmeldung:** über Career Center: ab 04.10.2018,
00:00 Uhr unter
www.rwth-aachen.de/seminare

Ideen zur eigenen Karriereplanung entwickeln

Die ersten Prüfungen sind geschafft, eventuell neigt sich das Studium auch schon dem Ende zu. Dann wird es Zeit, sich damit zu beschäftigen, wie man seine Karriere starten will und was man beruflich aus seinen Talenten und seinem Studium machen kann.

In diesem Workshop stellen wir Werkzeuge und Methoden hierzu vor, probieren diese gemeinsam aus und erarbeiten Feedback zu den jeweiligen Talenten und Möglichkeiten. Ziel des Workshops ist es, neue Perspektiven zu finden und bestehende Vorstellungen zur Karriereplanung zu überprüfen.

Der Workshop ist ein Kooperationsprojekt der Zentralen Studienberatung und des Career Centers.

Kooperationsträger:	Career Center
Termin:	Montag, 29.10.2018 09:00 – 16:00 Uhr
Veranstaltungsformat:	Workshop
Leitung:	Anja Robert, M.A. HRD (Career Center), Dipl.-Psych. Sabine Salentin (Zentrale Studienberatung)
Ort:	SuperC, Raum 5.30
Anmeldung:	über Career Center: ab 04.10.2018, 00:00 Uhr unter www.rwth-aachen.de/seminare

Beratung und Angebote zu Berufsplanung und Karrierestart

Bei Fragen zu Berufsorientierung, Berufseinstieg oder Bewerbungsprozesse ist das Career Center die zentrale Beratungsstelle für alle Studierenden und Absolvierenden der RWTH.

Die Angebote des Career Centers:

- Individuelle Beratung zur Berufsorientierung
- Bewerbungsmappenchecks deutsch/englisch
- Vorbereitungsgespräch für Vorstellungsgespräche und Auswahlprozesse
- Zahlreiche Workshops zum Bewerbungsprozess sowie Soft Skill Trainings
- Praktika für einen Tag – Jobshadowing

Darüber hinaus bietet das Career Center zahlreiche Kontaktmöglichkeiten zu Unternehmen.

Wir bieten neben individueller Terminvergabe via E-Mail auch offene Sprechstunden ohne Anmeldung an.

Nähere Informationen zu Anmeldungen und Veranstaltungen finden Sie unter: **www.rwth-aachen.de/careercenter**

Thinking the Future
Zukunft denken

www.rwth-aachen.de/studienberatung