

## Workshopangebot für Studierende am Fachbereich 09 – Chemie, Pharmazie und Geowissenschaften zum WS 2013/14

### 05.11.2013: Ziele setzen und verfolgen

17:00 - 20:00 Uhr

"Wer sein Ziel nicht kennt, dem ist kein Wind günstig".

Die TeilnehmerInnen erarbeiten ihre Ziele für das laufende Semester und lernen Strategien, diese Ziele zu verfolgen und zu erreichen.

Seminarleitung: Heike Ettischer, Trainerin und Coach

#### Inhalt

- Ziele im Studium
- Was will ich dieses Semester erreichen
- Ziele und Unterziele entwickeln
- Prioritäten setzen
- Entscheidungen treffen
- Motivation
- Kontrollschleifen

#### Anmeldung unter:

LOB – Lehren-Organisieren-Beraten

Dipl. Päd. Birte Peter M.A.

[bpeter@uni-mainz.de](mailto:bpeter@uni-mainz.de), Tel: 06131-3920205

### 16.11.2013: Lerntechniken

10:00 – 16:00 Uhr

Der Kurs bietet Studierenden Anleitungen zum effizienten und zielgerichteten Lernen.

Seminarleitung: Heike Ettischer, Trainerin und Coach

#### Inhalt

- Lernen im Studium

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

Dieses Vorhaben wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und  
Forschung unter dem Förderkennzeichen 01PL12055 gefördert.

- Eigene Ziele klar formulieren
- Welcher Lerntyp bin ich?
- Gehirngerechtes Lernen
- Lerntechniken
- Lernen in verschiedenen Settings (Vorlesung, Seminaren, Lerngruppen)
- Motivation
- Entspannung und Stressbewältigung

#### **Anmeldung unter:**

LOB – Lehren-Organisieren-Beraten

Dipl. Päd. Birte Peter M.A.

[bpeter@uni-mainz.de](mailto:bpeter@uni-mainz.de), Tel: 06131-3920205

#### **22.11.2013 - 23.11.2013: Selbstmarketing – Wirkungsvoll auftreten, selbstsicher ankommen**

**Am 22.11.2013, 14:00 - 18:00 Uhr**

**Am 23.11.2013, 9:30 - 18:30 Uhr**

Workshopangebot des Ada-Lovelace-Projektes – nur für Frauen

Seminarleitung: Heike Ettischer, Trainerin und Coach

#### **Inhalt**

- Persönlicher Kommunikationsstil – Aussehen, Auftreten und Ausstrahlung
- Selbstwahrnehmung, Fremdwahrnehmung
- Stärken-Schwächen-Analyse
- Stimmliche und körpersprachliche Wirkungsmittel nutzen
- Standpunkte verständlich und wirkungsvoll vortragen
- Überzeugende Selbstdarstellung in freier Rede, Vortrag und Argumentation
- Abbau von Ängsten und Redehemmungen

#### **Anmeldung unter:**

Ada-Lovelace-Projekt

Verena Halfmann M.A.

[alp@uni-mainz.de](mailto:alp@uni-mainz.de), Tel: 06131-3925876

#### **27.11.2013: Zeit- und Selbstmanagement**

**10:00 – 15:00 Uhr**

Die TeilnehmerInnen analysieren ihren Umgang mit Zeit und erlernen Techniken, sinnvoll und zielgerichtet, ihre Zeit – Arbeitszeit und Freizeit – zu nutzen.

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

Dieses Vorhaben wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und  
Forschung unter dem Förderkennzeichen 01PL12055 gefördert.

Seminarleitung: Heike Ettischer, Trainerin und Coach

## Inhalt

- Welcher Zeittyp bin ich?
- Zeiteinteilung (auf Tages- Wochen- und Monatsebene)
- Arbeitsorganisation
- Prioritäten setzen
- Entscheidungen treffen
- Motivation
- Umgang mit Aufschieberitis
- Umgang mit Ablenkung und Störungen
- Stressbewältigung und Entspannung

### Anmeldung unter:

LOB – Lehren-Organisieren-Beraten

Dipl. Päd. Birte Peter M.A.

[bpeter@uni-mainz.de](mailto:bpeter@uni-mainz.de), Tel: 06131-3920205

### 06.12.2013 - 07.12.2013: Workshop für Rückkehrer/innen, Interessierte, Entschiedene und internationale Studierende

#### Workshop für Rückkehrer/innen, Interessierte und Entschiedene

Zur Vorbereitung eines Auslandsaufenthaltes und zur Aufarbeitung im Ausland gemachter Erfahrungen bieten wir Ihnen einen Workshop zum Thema „Vom Auslandssemester profitieren“ an. Wir möchten Sie dabei unterstützen diese Herausforderung optimal zu meistern. Das Angebot ist speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten.

Seminarleitung: GlobalPilots, Matthieu Kollig

Anmeldung über das online-Anmeldeformular unter: <http://www.fb09.uni-mainz.de/1213.php>

### 13.12.2013 - 14.12.2013: Stressabbau – Entspannt durchs Studium

Am 13.12.2013, 14:00 - 18:00 Uhr

Am 14.12.2013, 9:30 - 18:30 Uhr

Workshopangebot des Ada-Lovelace-Projektes – nur für Frauen

Stressbewältigung für Studentinnen – entspannt durchs Studium

## Inhalt

- Was ist Stress?

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

Dieses Vorhaben wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und  
Forschung unter dem Förderkennzeichen 01PL12055 gefördert.

- Was ist für mich Stress?
- Techniken zum Stressabbau
- Entspannungstechniken
- Prüfungsangst reduzieren
- Entwicklung eigener Strategien zum Stressabbau

**Anmeldung unter:**

Ada-Lovelace-Projekt

Verena Halfmann

[alp@uni-mainz.de](mailto:alp@uni-mainz.de), Tel: 06131-3925876**13.01.2014: Methoden der Stressbewältigung****16:00 – 19:30 Uhr**

Im Kurs analysieren die TeilnehmerInnen ihr Stressverhalten. Anschließend erlernen sie praktische Übungen zur Stressbewältigung. Der Kurs geht auch auf typische Prüfungssituationen ein und wie sie entspannt(er) bewältigt werden können. Bei Interesse kann ein Kurs (6 Wochen jeweils 2 Stunden) zum Erlernen der Entspannungsmethode Autogenes Training angeschlossen werden.

Seminarleitung: Heike Ettischer, Trainerin und Coach

**Inhalt**

- Was ist Stress?
- Was ist für mich stressig?
- Techniken zum Stressabbau
- Entspannungstechniken
- Prüfungsangst reduzieren
- Entwicklung eigener Strategien

**Anmeldung unter:**

LOB – Lehren-Organisieren-Beraten

Dipl. Päd. Birte Peter M.A.

[bpeter@uni-mainz.de](mailto:bpeter@uni-mainz.de), Tel: 06131-3920205

GEFÖRDERT VOM

Bundesministerium  
für Bildung  
und ForschungDieses Vorhaben wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und  
Forschung unter dem Förderkennzeichen 01PL12055 gefördert.