

# BERATUNG im Studierendenwerk

Unsere **KITAS:**  
[studierendenwerk-](https://studierendenwerk-koblenz.de/kitas)  
[koblenz.de](https://studierendenwerk-koblenz.de/koblenz.de)  
[/kitas](https://studierendenwerk-koblenz.de/koblenz.de/kitas)



## UNSER ANGEBOT

- Lern- und Prüfungscoaching
- Zeitmanagement
- Beratung in Krisensituationen
- **Psychoziale** Beratung
- Studieren mit **Kind, Kita**-Plätze
- Studieren mit **Behinderung**
- **Stipendien**beratung



## KONTAKTMÖGLICHKEITEN

- **Video**beratung
- Anonyme **Online-Beratung**
- **Telefonische** Beratung
- **Persönliche** Beratung nach Vereinbarung



Andrea **Porz**



Albert **Sperber**



Frank **Steffens**



Beate **Bastian**

Mehr unter [studierendenwerk-koblenz.de/beratung](https://studierendenwerk-koblenz.de/beratung)



# Beratung im Studierendenwerk



Albert Sperber, Andrea Porz, Beate Bastian, Frank Steffens (von links)

Das Beratungsteam des Studierendenwerks unterstützt Sie bei allen Problemen und Krisen im studentischen Leben mit verschiedenen Beratungsangeboten:

- ✓ Coaching zu Prüfungsvorbereitung und Zeitmanagement
- ✓ Allgemeines Lerncoaching
- ✓ Individuelle Beratung in Krisensituationen
- ✓ Psychosoziale Beratung
- ✓ Beratung zu Studieren mit Kind bzw. Studium und Familie
- ✓ Beratung zu Studieren mit Behinderung und/oder chronischer Erkrankung
- ✓ Stipendienberatung
- ✓ Rechtsberatung (durch externe Rechtsanwälte)

Die Beratung ist kostenlos und absolut vertraulich. Unsere **Online-Beratung** findet auf einer datengeschützten Plattform statt und ist auch anonym möglich. Wir beraten Sie auch im **persönlichen Gespräch**, per **Videoberatung** oder **telefonisch**.

Vereinbaren Sie einfach telefonisch oder per E-Mail einen Termin!

Unsere aktuellen Sprechzeiten und weitere Infos finden Sie unter:

**[www.studierendenwerk-koblenz.de/beratung](http://www.studierendenwerk-koblenz.de/beratung)**

## Oder melden Sie sich direkt bei uns:

Andrea Porz	0261/ 9528-547 porz@studierendenwerk-koblenz.de
Beate Bastian	0261/ 9528-543 bastian@studierendenwerk-koblenz.de
Frank Steffens	0261/ 287-1116 steffens@studierendenwerk-koblenz.de
Albert Sperber	Für die Stipendienberatung: stipendien@studierendenwerk-koblenz.de



**STUDIENDENWERK  
KOBLENZ**

# Beratung im Studierendenwerk – Seminarüberblick

<b>Andrea Porz - „Eigentlich müsste ich endlich mal was tun...“</b>
Motivation und Selbstorganisation im Studium sind für viele eine Herausforderung – vor allem, wenn die Zeit bis zur Prüfung immer knapper wird. Wie Studieren leichter gelingen kann, ist Thema dieses Workshops: <ul style="list-style-type: none"><li>- Was motiviert mich?</li><li>- Wie gewinne ich einen guten Überblick?</li><li>- Wie organisiere ich mein Lernen am effektivsten?</li></ul>
<b>Beate Bastian - Stressmanagement durch Achtsamkeit</b>
Sie lernen durch Übungen der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR) Ihren Alltag neu wahrzunehmen – mit wachem Interesse und der Absicht zu verstehen statt zu beurteilen. Durch die bewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers und des Atems üben Sie Ihre eigene Kraft und Lebensenergie zu spüren und lernen Ihren Alltag mit all seinen Facetten besser zu meistern. MBSR („Mindfulness-based stress reduction“) ist eine Methode zur Stressreduzierung auf der Grundlage von wissenschaftlichen Studien von Jon Kobatzinn (Massachusetts Medical School).
<b>Bernd Patczowsky - Den Stress abschütteln</b>
TRE – „Tension and Trauma Releasing Exercises“ – sind Körperübungen, die uns helfen, zu entspannen und die Selbstheilung anzuregen. Gerade in stressigen Zeiten hilft diese Methode den Stress abzuschütteln und wieder Kraft zu tanken für Studium und Arbeit. Viele Menschen haben bisher mit TRE eine wirkungsvolle Methode der „Entstressung“ und Entspannungsförderung kennen gelernt. Dieses Seminar wird voraussichtlich nur als Präsenzseminar angeboten.
<b>Beate Bastian - Studieren mit Kind</b>
Neben den Anforderungen, die das Studium stellt, gesellt sich der „ganz normale Wahnsinn“ des Familienalltags. Hier ist gute Organisation gefragt. An diesem Nachmittag lernen Sie einige wichtige Tipps und Tricks zum Studieren mit Kind, bekommen Hintergrundinformationen zu besonderen Rechten und Hilfsangeboten und es gibt reichlich Gelegenheit zum Austausch. Und sofern die Veranstaltung in Präsenz stattfindet: Kinder dürfen natürlich gerne mitkommen.
<b>Frank Steffens - „Gemeinsam loslegen!“</b>
Studierende beschreiben uns immer wieder, wie erfolgreich es ist, zu zweit, zu dritt, zu viert „nebeneinander“ in der Bibliothek, WG oder sonst wo, gut und eigenständig Studienarbeit zu leisten. In diesen „pandemiebedingten Online-Zeiten“ möchten wir einen Rahmen schaffen, der „gemeinsames“ studieren wieder erfahrbar macht. In diesem Workshop wechseln sich selbständige Eigenarbeit und Austausch über Gelingen und Nicht-Gelingen mehrfach ab – so dass wir gemeinsam loslegen.
<b>Beratungsteam - „Endlich Montag!“</b>
Das Online-Studium lässt manchmal die Grenzen zwischen Studium und Freizeit sehr verschwimmen. Unser Angebot "Endlich Montag!" soll helfen, gemeinsam in die Woche zu starten: Ein fixer Termin in der Woche gibt Struktur. In dieser halben Stunde tauschen wir uns aus, treffen (neue) Kontakte, planen die Woche, berichten über unserer Erfolge und Misserfolge, motivieren uns gegenseitig, weiterzumachen und durchzuhalten, verabreden uns zu gemeinsamen Lern-und-Arbeits-Sessions, erhalten einen kleinen Impuls zu Lernen und Studium oder oder oder...

Unsere Seminare werden – je nach Situation – als **Präsenzseminare** oder online als **Webinare** angeboten. Die jeweils aktuellen Termine finden Sie auf unserer Homepage!



Anmeldung, weitere Informationen und Termine unter:  
**[www.studierendenwerk-koblenz.de/workshops](http://www.studierendenwerk-koblenz.de/workshops)**

STUDIENDENWERK  
KOBLENZ