

## Study smarter – not harder

Workshopprogramm der Zentralen Studienberatung zum Erwerb überfachlicher Studienkompetenzen

Nr.	Angebot	Datum	Uhrzeit	Zielgruppe	Ort	Anmeldung bis
1	<b>Vortrag/ Workshop "Durchstarten ins Studium“:</b> Unterstützung eines gelungenen Übergangs von der Schule an die Uni. Hinweise auf nützliche Strategien für erfolgreichen Studienverlauf sowie auf das Beratungsnetzwerk der RUB. <a href="https://studium.ruhr-uni-bochum.de/de/durchstarten-ins-studium">https://studium.ruhr-uni-bochum.de/de/durchstarten-ins-studium</a>	30.09.21	9:30-11:00 Uhr	Erstsemester  alle Fächer	Zoom	29.09.21, 12:00 Uhr
2	<b>Erstisprechstunde:</b> Gruppensprechstunde mit Raum für Fragen zum Studienstart, Vorstellen zentraler Beratungseinrichtungen und wichtiger erster Schritte an der Uni. <a href="https://studium.ruhr-uni-bochum.de/de/ersti-sprechstunde-der-zentralen-studienberatung">https://studium.ruhr-uni-bochum.de/de/ersti-sprechstunde-der-zentralen-studienberatung</a>	21.09.21- 19.10.21	11:00-12:00 Uhr	Erstsemester  alle Fächer	Zoom	18.10.21, 12:00 Uhr
3	<b>Workshop "Lernstrategien und Selbstmanagement" I:</b> Reflektion des eigenen Lernverhaltens und Kennenlernen hilfreicher Strategien zum studienbezogener Stolpersteine/ Zeitmanagement und Lernen. <a href="https://studium.ruhr-uni-bochum.de/de/lernstrategien-und-selbstmanagement">https://studium.ruhr-uni-bochum.de/de/lernstrategien-und-selbstmanagement</a>	03.11., 5.11., 8.11.21	10:00-11:30 Uhr	alle Semester, alle Fächer	Zoom	02.01.2021, 12:00 Uhr
4	<b>Workshop "Lernstrategien und Selbstmanagement" II:</b> s.o. <a href="https://studium.ruhr-uni-bochum.de/de/lernstrategien-und-selbstmanagement">https://studium.ruhr-uni-bochum.de/de/lernstrategien-und-selbstmanagement</a>	18.01.22, 20.01., 24.01.22	10:00-11:30 Uhr	alle Semester, alle Fächer	Zoom	17.01.2022, 12:00 Uhr
5	<b>Gruppencoaching Lernstrategien:</b> Semesterbegleitende Erprobung von Lernstrategien, regelmäßige Reflexion der Lernfortschritte, Anpassen der Lernmethoden an individuelle Bedürfnisse und Erfordernisse des Studiums. <a href="https://studium.ruhr-uni-bochum.de/de/gruppencoaching-lernstrategien">https://studium.ruhr-uni-bochum.de/de/gruppencoaching-lernstrategien</a>	18.11.21, 02.12., 16.12., 13.01., 27.01.22	10:00-11:30 Uhr	alle Semester, alle Fächer	Zoom	17.11.2021, 12:00 Uhr
6	<b>Workshop 100 Tage Uni - gut angekommen im Studium?!</b> Reflexion des Studienstarts (Ist das Studium so, wie erwartet?), frühzeitiges Gegenlenken bei <i>Schiefelage</i> . <a href="https://studium.ruhr-uni-bochum.de/de/100-tage-uni-gut-angekommen-im-studium">https://studium.ruhr-uni-bochum.de/de/100-tage-uni-gut-angekommen-im-studium</a>	14.12.21	9:00-12:00 Uhr	Erstsemester  alle Fächer	Zoom	13.12.2021, 12:00 Uhr
7	<b>Workshop "Mit smarten Zielen ins neue Semester“:</b> Realistische Planung und Setzen von Zielen für das kommende Semester auf Basis der Auswertung des Studierverhaltens, Erfolgen/ Problemen des vorangegangenen Semesters. <a href="https://studium.ruhr-uni-bochum.de/de/mit-smarten-zielen-ins-neue-semester">https://studium.ruhr-uni-bochum.de/de/mit-smarten-zielen-ins-neue-semester</a>	11.03.22	9:00-12:00 Uhr	alle Semester, alle Fächer	Zoom/ ggf. Präsenz	10.03.2022, 12:00 Uhr

**Komplettes Programm:**

<https://studium.ruhr-uni-bochum.de/de/workshops-coachings-und-beratung>

**Moderation & Kontakt für Rückfragen:**

Pia Henneken, [pia.henneken@uv.rub.de](mailto:pia.henneken@uv.rub.de), 0234 32 23858

Kathrin Humpert-Frey, [kathrin.humpert@uv.rub.de](mailto:kathrin.humpert@uv.rub.de), 0234 32 28319

**Weitere Einzel- und Gruppenangebote für Studierende der RUB:**

- Psychologische Studienberatung: <https://studium.ruhr-uni-bochum.de/de/psychologische-studienberatung>
- Schreibzentrum: <https://www.zfw.rub.de/sz/>