

Wenn der Hut brennt, oder man nach den Sternen greift...

Es gibt immer wieder Situationen im Leben in denen man sich fragt, wie es weitergehen soll, in denen man sich seiner Schwächen und Stärken bewusst wird, oder man sich die drei guten alten Fragen stellt: Wo komm ich her, wo geh ich hin und wieviel Zeit werd'ich

noch haben? Oft gibt es keine eindeutige Antwort auf diese Fragen und keine Person, mit der man sich auf produktive Art und Weise über seine Schwierigkeiten unterhalten kann. Einen möglichen Ausweg können das "Zentrum für Soziale

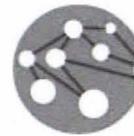
Kompetenz" oder die "Psychologische Beratungsstelle für Studierende" darstellen, die sich bzw. ihr Programm auf den folgenden zwei Seiten in Kürze vorstellen werden.

Erfolgreich mit sozialer Kompetenz

Schon längst führt Fachwissen allein nicht mehr automatisch zum beruflichen Erfolg. Wie man Gespräche und Beziehungen optimal gestaltet, wie Teams und Organisationen erfolgreich zusammenarbeiten, wie Veränderungen konzipiert und umgesetzt werden, wie Entscheidungen getroffen werden – all das sind Kompetenzen, die in unserer globalisierten Gesellschaft und Berufswelt immer mehr

an Bedeutung gewinnen. (Angehende) Führungskräfte und ExpertInnen sind daher gut beraten, wenn sie ihre technische Ausbildung durch das Erlernen und Einüben von „social skills“ erweitern.

Das **Zentrum für Soziale Kompetenz** der Uni Graz bietet Studierenden ein **umfas-**



Zentrum für Soziale Kompetenz
center for social competence

sendes Angebot an Lehrveranstaltungen zum Thema soziale Kompetenz. Dank eines Kooperationsvertrages steht dieses Angebot auch den Studierenden der TU offen.

Lehrveranstaltungen des Zentrums für Soziale Kompetenz im WS 2007/08:

Die Anmeldung zu den LV erfolgt voraussichtlich vom 12.-26. September 2007 auf der Homepage <http://www.uni-graz.at/cscwww>. Das LV-Programm kann ebenfalls ab Juni auf der Homepage eingesehen werden.

Kommunikationstraining, 2st. (5 Gruppen) für EinsteigerInnen

Termine: (1) 29./30./31.10. 9:00-18:00 (2) 5./6./7.11. 9:00-18:00 (3) 28./29./20.01. 9:00-18:00
(4) 19./20./21.11. 9:00-18:00 der Termin für die 5. Gruppe steht noch nicht fest

Orientierungsassessment, 1st. (3 Gruppen) für EinsteigerInnen

Termine: (1) 19.10. 8:45-18:30 + 20.10. 8:45-15:30 (2) 23.11. 8:45-18:30 + 24.11. 8:45-15:30
(3) 11.01. 8:45-18:30 + 12.01. 8:45-15:30

Gruppendynamik, 3st. offen

Termin: 18.-21.02. 9-18 Uhr, 22.02. 9-16 Uhr

Gesprächsführung, 2st. (2 Gruppen) offen

Termine: (1) Mi., 17.10./24.10./31.10./7.11./21.11. jeweils von 14:00-19:00
(2) 16.11. 9:00-18:30/17.11. 9:00-13:00, 14.12. 9:00-18:30/15.12. 9:00-13:00

Arbeitsgruppen leiten. Zielorientiert moderieren, 2st. offen

Termin: 26.11./27.11./28.11. 9:00-18:00

Mediation als Alternative, 2st. (2 Gruppen) offen

Termine: (1) 12.11. 14-21 Uhr, 13.11. 9-19 Uhr, 14.11. 9-16 Uhr
(2) 01. 14-21 Uhr, 15.01. 9-19 Uhr, 16.01. 9-16 Uhr

Grundlagen der Rhetorik, 2st. (2 Gruppen) offen

Termine: (1) Mi., 9:30-12:30 Uhr: 10.10./17.10./24.10./31.10./07.11./14.11./21.11./05.12.
(2) Mo., 9:30-12:30 Uhr: 19.11./03.12./10.12./17.12./07.01./15.01./21.01./28.01.

Stressmanagement, 2st. (2 Gruppen) offen

Termin: (1) 16.10./22.10./23.10. 9:00-18:00 (2) 10.12./17.12./18.12. 9:00-18:00

Gute Texte fallen nicht vom Himmel... 2st. (2 Gruppen) offen

Termin: (1) 19.10. 15:00-19:00, 20.10. 9:00-18:00 und 09.11. 15:00-19:00, 10.11. 9:00-18:00
(2) 14.12. 15:00-19:00, 15.12. 9:00-18:00 und 11.01. 15:00-19:00, 12.01. 9:00-18:00

Improvisation und Körpersprache, 3st. (2 Gruppen) offen

Termine: (1) 26.10. 16-19 / 27.10. 10-18 / 28.10. 10-17 und 02.11. 16-19 / 03.11. 10-18 / 04.11. 10-17
(2) 16.11. 16-19 / 17.11. 10-18 / 18.11. 10-17 und 23.11. 16-19 / 24.11. 10-18 / 25.11. 10-17

WinWin-Strategien im Personalmanagement, 2st. offen Termin steht noch nicht fest

Outdoor-Teamtraining, 2st. offen

Termin: 18.10. Beginn: 13:00 Uhr - 20.10.2007 Ende: 17:00 Uhr; Vorbesprechung: 08.10. 18:30 Uhr
Ort: Schloss Schielleiten, Kosten für Unterkunft und Verpflegung (von den TN zu bezahlen): € 66,-

Zeitmanagement, 2st. (2 Gruppen) offen Termine stehen noch nicht fest

Kommunikation als Produktionsfaktor, 2st. offen Termin steht noch nicht fest

Soziale Kompetenz im Umgang mit behinderten Menschen, 2st. offen Termin steht noch nicht fest

Interkulturelle Kompetenz, 2st. (2 Gruppen) offen

(1) 26.10./27.10./28.10. 9:00-18:00 der Termin für die 2. Gruppe steht noch nicht fest

Konfliktmanagement, 2st. für Fortgeschrittene Termin steht noch nicht fest

Konflikttransformation, 2st. für Fortgeschrittene

Termin: 08.10./09.10./10.11. 10:00-19:00

Projektmanagement, 3st. für Fortgeschrittene Termin steht noch nicht fest

Führen von MitarbeiterInnen und Teams, 2st. für Fortgeschrittene

Termin: 04.12. 9:00-18:00, 05.12. 9:00-13:00, 11.12. 9:00-18:00, 12.12. 9:00-13:00

Basiscurriculum Masterlehrgang Mediation: ca. 17 st., kostenpflichtig

Beispiel einer Lehrveranstaltung: „Kommunikationstraining“

Inhalt: Einschätzung des eigenen Kommunikationstyps, Sensibilisierung auf die/den GesprächspartnerIn, nonverbale Kommunikation, Selbstpräsentation vor Gruppen und inhaltliche Struktur des Redeaufbaus, aktives Zuhören, spezielle Gesprächssituationen wie Bewerbungsgespräch und Assessmentcenter,

Rückmeldungen von TeilnehmerInnen:

Zum aktiven Zuhören „man kann aus jedem Gespräch, bei dem man selbst nicht dauernd redet, sondern ganz einfach zuhört, unendlich viel erfahren und lernen.“

„Zusammenfassend lässt sich sagen, dass ich in diesen drei Tagen sehr viel Neues gelernt habe, das auch im Alltag anwendbar ist. Der große Vorteil dieses Seminars war für mich, dass man nicht einen bloßen Input an Theorieinhalten vermittelt bekam, sondern auch die Theorie an praktischen Beispielen

erproben konnte. So konnte zumindest ich das neu Erfahrene besser verinnerlichen. Was die Anwendbarkeit der Seminarinhalte betrifft, so kann ich sagen, dass ich einiges bereits in einigen Situationen umgesetzt habe und anderes in bestimmten Lebensbereichen mit Sicherheit noch umsetzen werden.“

„Mir selbst haben diese drei Tage Seminar sehr viel gebracht, denn ich kann in Gesprächssituationen gezielt auf bestimmte Personen eingehen. Außerdem werde ich sicher nicht unvorbereitet in mein erstes Assessmentcenter gehen.“

Kontakt

Zentrum für Soziale Kompetenz
Universität Graz
Merangasse 70/II, 8010 Graz
tel.: 0316/380-36 36
cscwww@uni-graz.at
www.uni-graz.at/cscwww



Gruppenarbeit zum aktiven Zuhören

Persönlichkeitsentwicklung

Ein Studium bietet nicht nur die Möglichkeit, fachliches Wissen zu erwerben sondern auch persönliche Kompetenzen zu erweitern. Während der Studienzeit kann es zu Schwierigkeiten oder Krisen kommen, zu deren Bewältigung die Beratungsstelle psychologische Unterstützung bzw. Psychotherapie anbietet. Die Beratungsstelle steht allen offen,

- die bei ihrer Studienwahl oder Studienentscheidung unsicher sind,
- die als Studienanfänger Schwierigkeiten haben, sich im Universitätsbereich zu orientieren,
- die an einen Studienwechsel oder -abbruch denken,
- die sich in einer Studienkrise befinden,
- die ihr Arbeits- und Lernverhalten verbessern wollen,
- die ihre Prüfungsangst bewältigen möchten,
- die psychosoziale Probleme (Kontaktschwierigkeiten, Autoritäts-, Partnerprobleme) haben,
- die persönliche Schwierigkeiten oder Krisen wie z.B. depressive Verstimmungen, Ängste

oder psychosomatische Beschwerden bearbeiten möchten und
- die an ihrer Persönlichkeitsentfaltung arbeiten möchten.

Neben Einzelberatungen bieten wir zur Förderung der Persönlichkeitsentwicklung mehrmals jährlich verschiedene Trainings an wie z.B. Autogenes Training (eine Methode mit der man lernt sich selbst zu entspannen), Soft-Skills-Training (zur Steigerung der kommunikativen Flexibilität), Lerntraining oder Mnemotechnik. Genauere Information finden sich auf unserer Homepage www.studentenberatung.at/graz (unter „Gruppen“). Hier werden die jeweils aktuellen Termine bekannt gegeben und die Gruppeninhalte beschrieben.

Die Psychologische Beratungsstelle für Studierende ist eine Einrichtung des Bundesministeriums für Wissenschaft und Forschung, ihre Leistungen können kostenlos in Anspruch genommen werden.

Psychologische
Beratungsstelle
für Studierende



Graz

Kontakt

Psych. Beratungsstelle für Studierende
Katzianergasse 7/III
8010 Graz
Tel. 0316/814748
Fax 0316/814748-16
Email psych.ber@uni-graz.at
<http://www.studentenberatung.at>