

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>