

ENDlich psb Angebot für Studierende der auslaufenden Studiengänge in Vechta



Hochschule Vechta  Studentenwerk Osnabrück
...damit Studieren gelingt!

Career Service  Psychosoziale
Beratungsstelle (psb)



„ENDspurt“ für auslaufende Studiengänge

ENDlich-Tag
+
ENDlich-Coaching

www.uni-vechta.de/studium/165.html

ENDlich-Tag
Tagesworkshop
Dienstag 13. April 2010, Zeit 09.00 - 16.00 Uhr (s.t.)
Einführungveranstaltung für:

ENDlich-Coaching
Studienabschluss-Coaching-Gruppe
14-tägig dienstags
Start: Dienstag 27. April 2010, Zeit 09.00 - 12.00 Uhr (s.t.)
Uni Vechta, psb Raum M 145 (unter der Mensa)

[bitte woeben >](#)

Anmeldung unter: career@uni-vechta.de

Kooperation
von
Career Service
„Endspurt“
und
Psychosoziale
Beratungsstelle
(psb)
in Vechta

ENDlich-Tag und ENDlich-Coaching für auslaufende Studiengänge

- Sie merken, dass es für Sie „eng“ wird, Ihr Studium gelassen abzuschließen?
- Sie quälen sich durch die Abschlussarbeit?
- Sie schwören vor der Abschlussprüfung?
- Sie trauen sich nicht zuzugeben, dass Sie sich überfordert fühlen?
- Sie fragen sich, ob Sie das Studium besser abbrechen?
- Sie merken, wie die Zeit verfliegt, ohne dass Sie Ihre Aufgaben angehen?
- Sie kommen mit den Aufgaben nicht recht vorwärts?
- ...

Dann ist das ENDlich-Angebot des Career Service in Kooperation mit der Psychosozialen Beratungsstelle für Sie gedacht. Es besteht aus einem Tagesworkshop und anschließendem 14-tägigen Coaching.

Die Themen sind u.a.:

- „Ich bin nicht allein“ – Hilfenetze für einen professionellen Abschluss
- „Studienabschluss? Jetzt – und dann?“ – Warum es klug sein kann, länger zu brauchen
- „Das auch noch...“ – Aufgabenberge und Mehrfachbelastungen managen
- „Wer hat Angst vorm...“ – Die Prüfung überleben
- „Die unendliche Geschichte“ – Abschlussarbeiten anfangen abzuschließen

Im Tagesworkshop lernen Sie grundlegende Techniken und Methoden kennen, die für den Coaching-Prozess hilfreich sein werden.

Durch das Coaching können Sie leichter am Projekt „ran bleiben“. Sie erfahren Unterstützung durch die Gruppe, den Coach, die wertvollen Lernigen und -techniken und die Auseinandersetzung mit sich selbst. Da alle Teilnehmerinnen in einer ähnlichen Situation sind, zeigt die Erfahrung, dass sie sich oft gut untereinander helfen können. Großteil der Zeit in jedem Termin ist daher vorgesehen, um auf individuelle Hürden und Hindernisse einzugehen und Ihre Ressourcen zu entdecken und zu stärken.

Termine

ENDlich-Tagesworkshop: Dienstag 13. April 2010, 9.00 - 16.00 Uhr
ENDlich-Coaching: (Start: 27. April 2010, 7 Treffen, 14-tägig) dienstags 9.00 - 12.00 Uhr

Ort

psb Uni Vechta, Raum M 145 (Universitätsstraße 1, unter der Mensa)

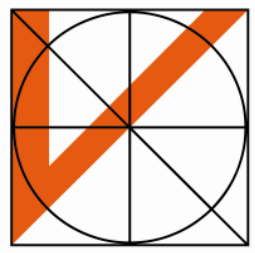
Teilnehmer

Höchstens 12 Teilnehmerinnen, mindestens 5 Teilnehmerinnen.
Nur für Magister, Diplom- und Staatskammerstudierende!

Bitte melden Sie sich frühzeitig verbindlich an, denn nur bei ausreichender Nachfrage wird das Angebot durchgeführt!

Anmeldung

möglichst frühzeitig, spätestens jedoch bis zum 01.04.2010 unter:
career@uni-vechta.de



Kooperation von Career Service und psb in Vechta



Initiative und Administration: Career-Service der Uni Vechta -> Angebot ausschließlich für auslaufende Studiengänge (Dipl.-, Mag., Staatsex.)

Durchführung: psb Vechta

Finanzierung: aus Langzeitstudiengebühren, „Risikoausgleich“ psb

Werbung: Flyer im Anschreiben an alle betroffenen Studierenden und auf Informationsveranstaltung des Career Service

Dauer: zunächst WiSe 09/10, erneut SoSe 10 – nachfrageabhängig

TeilnehmerInnen: mind. 5, höchstens 12 TN

(Anzahl betroffene Studierende zum Ende des SoSe 2009 ca. 280, zum Ende des WiSe 09/10 ca. 150. Letzte Kohorte beendet 9/2012)



ENDlich für Studierende der auslaufenden Studiengänge in Vechta



Durchführung: Kerstin Horngacher, Dipl.-Psych., psb Vechta. In: psb-Räumen

ENDlich-Tag: Tagesworkshop 9-16 Uhr

Gruppenbindungsprozess, Einführung in grundlegende Arbeitstechniken.

ENDlich-Coaching: 14-tägige Treffen, 9-12 Uhr, 7 Termine

Semesterbegleitende Arbeitsgruppe. Prozessorientiert. Im Fokus: Anliegen der TN, individuelle Hürden und Hindernisse und Stärkung der eigenen Ressourcen.

TN-Zahl: WiSe 12 TeilnehmerInnen (keine Warteliste), SoSe 9 (davon 3 wdh.)

> Ende der Gruppe nach einem Semester. 8 TN bis zum Schluss dabei.

> Gleiches Angebot für folgendes Semester wurde nachfrageorientiert geregelt.



Besonderheiten?



Starke Prozessorientierung und Flexibilität bzgl. Struktur und Inhalte:

- 1. Durchlauf: ENDlich-Tag war nicht TN-begrenzt und unabhängig von Coaching buchbar. Bei großer Nachfrage für Coaching hätte eine 2. Gruppe angeboten werden können.
- 2. Durchlauf: ENDlich-Tag war Voraussetzung für Coaching, um grundlegende Arbeitsmethoden zu erlernen, die TN des 1. Coachings bereits kennen.
- Beim 2. Durchlauf noch stärkere Bindung der TN - untereinander durch 3er Gruppen (Triaden) und ggf. „Erinnerungsemail“ von Leitung (z.B. an Termin).
- Jeder TN gibt sich selbst öffentlich realistische Hausaufgaben bis zum nächsten Treffen, nimmt Kontakt zu seiner „Triade“ auf.
- Ein „Nachtreffen“ nach Kursabschluss in Semesterferien.
- bewährt: Kursleitung bietet „willkommenen“ Rahmen mit Kaffee und Keksen.

Studentenwerk Osnabrück

...damit Studieren gelingt!



psb Vechta

ENDlich...



Zeichnungen: Thielsch