

Be Smart, Get Support

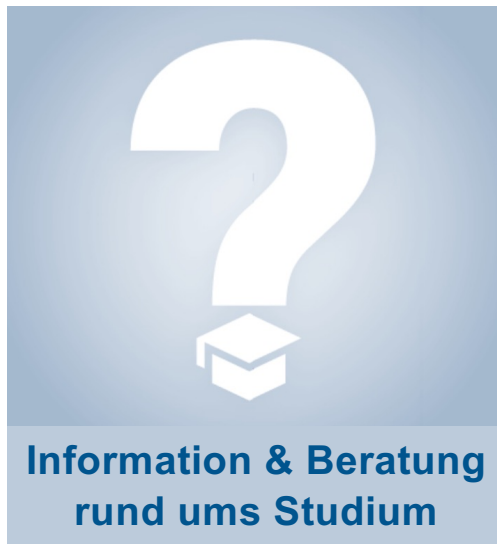


Wie Dich die TUM unterstützt

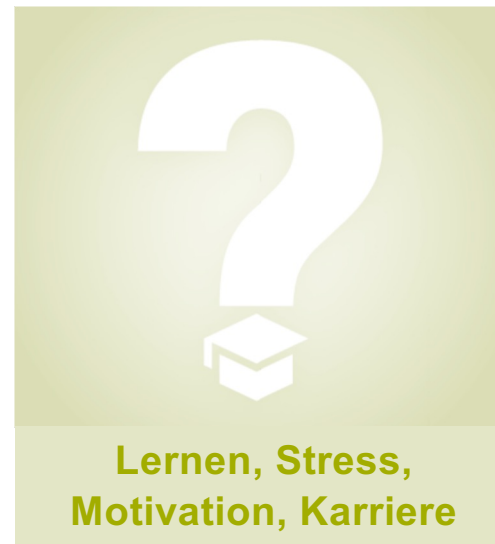


Finde hier Unterstützung an der TUM:

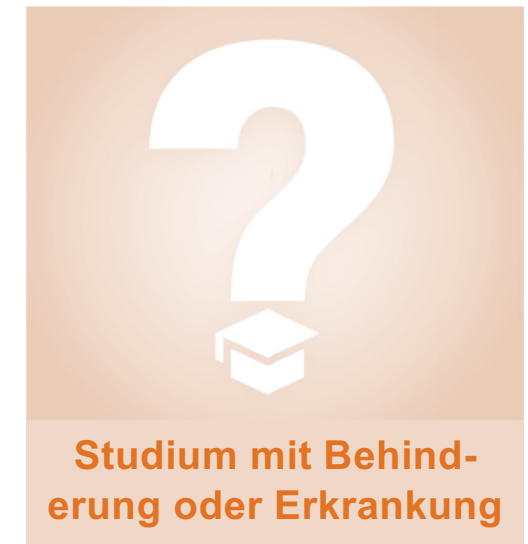
www.tum.de/studium/hilfe-und-beratung



- Studieninformation
- Allgemeine Studienberatung (überfachlich)
- Studienfachberatungen (fachspezifisch)



- Lern- und Prüfungscoaching
- Career Service
- Lernkompetenzförderung
- TUM4Mind
- Lern-Workshops



- Allgemeine Studienberatung
- Fachspezifische Unterstützung in den Schools

Allgemeine Studienberatung

Anliegen: z.B.

- Studienzweifel
- Unzufriedenheit oder Leistungsdruck im Studium
- Nicht bestandene Prüfung
- Fach- oder Hochschulwechsel



Anmeldung:

www.tum.de/studienberatung

Ablauf:

Vertrauliche Beratungsgespräche auf Deutsch oder Englisch
(ca. 45 Min) am Stammgelände oder per Videoberatung bzw. Telefon



Allg. Studienberatung: Studium und Beeinträchtigung

für Studierende mit chronischer Erkrankung bzw. Behinderung

Anliegen: z.B.

- Nachteilsausgleich
- Studienzeitverlängerung
- Unterstützungsmöglichkeiten (technisch & finanziell)

Anmeldung:

per Email an: handicap@zv.tum.de

Ablauf:

Persönliche Beratungsgespräche auf Deutsch oder Englisch (ca. 45 Min)
am Stammgelände oder per Videoberatung bzw. Telefon

Lern- und Prüfungscoaching/Academic Coaching

Anliegen:

- Lernschwierigkeiten
- Selbstzweifel und Gefühle der Überforderung
- Umgang mit Stress und hoher Nervosität in Prüfungen
- Nicht ins Lernen kommen, Aufschiebeverhalten
- Mangelnde Motivation oder Willenskraft
- Das Gefühl, im Studium allein unterwegs zu sein

Anmeldung:

coaching@cst.tum.de

Ablauf:

Persönliche Gespräche auf Deutsch oder Englisch (60 – 90 Minuten) am Stammgelände oder per Video



ProLehre | Medien und Didaktik: Lernkompetenzförderung

Workshops

Themen:
Wie funktioniert Lernen?: Dos & Don'ts
Abschlussarbeiten meistern
KI-Tools, u.v.m.

Beratung

1:1 Lernberatung
bei Lernschwierigkeiten im
Studium

Online- Angebote

Moodle-Kurse zur Lernplanung
Elektronischer Lerncoach
Tipps auf Instagram
Podcast „Die Lernsprechstunde“



Technische Universität München
TUM Center for Study and Teaching | Studienberatung und -information

TUM4Mind Mental Health Aktionstage

- Kostenlose Veranstaltungen
- Für alle Studierenden der TUM
- Online und Präsenz
- Deutsch und Englisch



Informationen & Anmeldung: www.tum.de/tum4mind



5. – 14. November 2024



Bild: photoschmidt / Adobe Stock

Lern-Workshops | Anmeldung seit 01. Oktober möglich



Jetzt Platz sichern!

Technische Universität München | TUM Center for Study and Teaching
Studienberatung und -information | Lern- und Prüfungscoaching



Lern-Workshops Erfolgreich durchs Studium: Selbstkompetenz stärken

- Zeit- und Selbstmanagement
- Präsentations- und Lerntechniken
- Prüfungsvorbereitung
- Stressbewältigung und Motivation

www.tum.de/lern-workshops



Bild: by-studio, Hazal, New Africa, P.Khnumuang, Pixel-Shot, Prostock-studio, S. Hayen, samrit, Tartila / Adobe Stock [M]

Klausuren-Countdown Webinar

*** Mitte Januar 2025 ***

Finden Sie jetzt die richtige Strategie
für Ihre Prüfungsvorbereitung.

Mehr Infos und Anmeldung:
www.tum.de/lern-und-pruefungscoaching





Prokrastination?

Nicht mit uns!

Starte jetzt:

SCANNE MICH



ZUR ANMELDUNG

Keine Lust mehr auf ständiges Aufschieben?

Prokrastination bedeutet das bewusste Aufschieben unangenehmer Aufgaben, was oft zu Stress, schlechteren Leistungen und gesundheitlichen Problemen führt.

Dein Online-Training:

Unser Online-Training ist **flexibel** und unterstützt dich dabei, Prokrastination **selbstständig** zu überwinden. Das Training hilft dir, klare Ziele zu setzen und deine Arbeit zu organisieren.

Mit praktischen Übungen lernst du, das Gelernte effektiv in deinen Alltag zu integrieren.

Voraussetzungen zur Teilnahme:

- Du bist mindestens 18 Jahre alt.
- Du bist (Promotions-)Student/in der TUM.
- Du nimmst derzeit nicht an einem anderen Prokrastinations-Trainingsprogramm teil.

Studienteilnehmende werden einer von drei Studienbedingungen zugewiesen, die jeweils eine Variation desselben Online-Trainings beinhalten.

Du hast Fragen?

Informiere dich unter:

<https://www.hs.mh.tum.de/digitalhealth/aktuelles/article/studicare-prokrastination/>

Du möchtest teilnehmen?

Schreibe uns eine **unverbindliche** Mail mit dem Betreff "StudiCare Prokrastination" an:

studicare.prokrastination.digitalmentalhealth@mh.tum.de



Wir freuen uns auf dich!

Dein StudiCare Team



Dr. phil Fanny Kähle,
Professorship for
Psychology and Digital
Mental Healthcare,
TU Munich



Dr. phil. Dipl.-Psych.
Mirjam Uchronski
TU Munich Center for
Study and Teaching



Anna Pyttlik, M.Sc.
Professorship for
Psychology and Digital
Mental Healthcare,
TU Munich

Finder hier Unterstützung beim Studierendenwerk



**Beratungszentrum in München
im Olympischen Dorf, Alte Mensa**

www.studierendenwerk-muenchen-oberbayern.de/beratungsnetzwerk/



Wir wünschen Euch allen einen guten Start in das Semester!

Studienberatung und - information
Center for Study and Teaching

