

Kurzworkshops Einheitspreis: 19,- €

Mo, 06.05.24, 16.00 – 18.30 Uhr

PBS Umgang mit Prüfungsangst – Ängste verstehen und Selbstregulation erlernen

Ängste können uns schwer zu schaffen machen und uns gerade bei Prüfungen stark behindern. Hier lernst du, welche Mechanismen in uns ablaufen, wenn wir Angst haben und wie du dich in einer Akutsituation durch verschiedene Übungen selbst regulieren und langfristig deine Resilienz Fähigkeit trainieren kannst.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Tanja Hirt und Oliver Mayer, Somatic Experience- Traumatherapie/Körpertherapie (i.A.)

Mo, 13.05.24, 17.00 – 19.00 Uhr

Erste Hilfe an Baby und Kleinkind

Der Alltag mit Kindern wird zum Abenteuer und als Eltern beschäftigen uns viele Fragen: Was tun, wenn mein Kind stürzt; sich verletzt oder verschluckt, Fieber hat; oder reanimationspflichtig wird. Mit diesem Workshop sollen Ängste abgebaut und Raum geschaffen werden für medizinische Fragen.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Melanie Mittermeier, Erste Hilfe Ausbilderin/ Kursleiterin für Präventionskurse

Di, 28.05.24, 16.30 – 19.30 Uhr

PBS Stressregulation und Entspannung (für Studentinnen)

Bei diesem Workshop lernen Sie Übungen zur Entspannung und Stressregulation kennen und üben diese ein. Sie sind hilfreich bei Panikattacken, Angstzuständen, Wut, Trauer und anderen hohen Aktivierungszuständen.

Ort: Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Selma Gestrich, Gesundheitspädagogin/ Heilpraktikerin

Mo, 10.06.24, 16.00 – 18.30 Uhr

PBS Umgang mit heiklen Emotionen

Heikle Emotionen wie z.B. Wut, Angst, Trauer, Neid oder Scham - woraus entstehen diese Gefühle? Wie kann ich am besten mit ihnen umgehen, wenn sie mich zu überwältigen drohen? Diesen Fragen möchten wir in unserem Workshop nachgehen.

Ort: Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Tanja Hirt und Oliver Mayer, Somatic Experience- Traumatherapie/Körpertherapie (i.A.)

Mi, 26.06.24, 18.00 – 21.00 Uhr

PBS Impulse zur Stärkung der Resilienz

Resilienz, unsere innere Widerstandskraft gegen Belastungen, hilft in Krisen und bei hohen Belastungen im Uni-Alltag. Im Workshop werden Möglichkeiten aufgezeigt, die eigene Resilienz nachhaltig zu stärken.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Dr. Gertraud Kinne, Dipl.-Psychologin. Freiburg

Terminübersicht

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Titel
Dienstag	23.04.2024	17.00-19.00	Stressfrei durch die bewusste Atmung
Freitag	26.04.2024	14.00-18.00	Schlaf- und multimodales Stressmanagement
Samstag	27.04.2024	09.15-16.00	Selbst- und Zeitmanagement für ein erfolgreiches Studium
Montag	29.04.2024	16.00-20.00	Gemeinsam durch herausfordernde Studienphasen
Montag	06.05.2024	16.00-18.30	Umgang mit Prüfungsangst – Ängste verstehen und Selbstregulation erlernen
Mittwoch	08.05.2024	18.30-20.00	Feldenkrais – Wahrnehmung – Koordination – Effektivität
Montag	13.05.2024	17.00-19.00	Erste Hilfe an Baby und Kleinkind
Dienstag	28.05.2024	16.30-19.30	Stressregulation und Entspannung (für Studentinnen)
Samstag	01.06.2024	09.15-16.00	Schneller lesen beim wissenschaftlichen Arbeiten
Donnerstag	06.06.2024	18.00-19.30	Befreit durch das Studium – weniger Stress, mehr Ruhe!
Freitag	07.06.2024	17.00-21.00	Schreibwerkstatt Prokrastination – Schreiben kann Freude bereiten
Montag	10.06.2024	16.00-18.30	Umgang mit heiklen Emotionen
Donnerstag	13.06.2024	09.00-13.00	Jetzt bin ich dran! Workshop für Studierende mit Kind/ern
Freitag	14.06.2024	14.00-18.30	Neu durchstarten an der Uni mit reflektiertem Selbst und guter Vorbereitung!
Mittwoch	26.06.2024	18.00-21.00	Impulse zur Stärkung der Resilienz
Mittwoch	03.07.2024	14.00-20.00	Körpersprache und Auftreten
Freitag	12.07.2024	09.00-13.00	Nein- Sagen – Konflikte lösen – Eindeutig Kommunizieren – Grenzen setzen (für Studentinnen)



Meldet Euch direkt an

Bei weiteren Fragen meldet euch unter workshops@swfr.de

WORKSHOPS

Sommersemester 2024

Gelassener durch den Studienalltag



[swfr.de](https://www.swfr.de) → VERANSTALTUNGEN → Workshops

Unsere Workshops bieten euch professionelle Unterstützung und Informationen, um gelassener durch den Studienalltag zu kommen und euch mit anderen Studierenden auszutauschen.

Neben Angeboten zu den Themen Zeitmanagement, Stressbewältigung und Prüfungsangst gibt es auch Workshops zur Entspannung und Selbstfürsorge.

Es gibt Kurzworkshops, Workshop-Reihen, Tages- oder Wochenendworkshops.

Einige Angebote werden von unserer Psychotherapeutischen Beratungsstelle (PBS) ausgerichtet.

Wochenend-Workshops Einheitspreis: 49,- €

Sa/So 27.04./28.04.24, jew. 9.15 – 16.00 Uhr

PBS Selbst- und Zeitmanagement für ein erfolgreiches Studium

Der Workshop zeigt, wie Zeit besser geplant und effektiver im Studium eingesetzt werden kann.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Prof. Dr. Jürgen Smettan, Dipl.-Psychologe/ Dipl.-Volkswirt

Sa/So 01.06./02.06.24, jew. 9.15 – 16.00 Uhr

PBS Schneller lesen beim wissenschaftlichen Arbeiten

In dem Workshop werden eingefahrene Lesegewohnheiten hinterfragt und Möglichkeiten aufgezeigt, schneller und effizienter zu lesen.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Prof. Dr. Jürgen Smettan, Dipl.-Psychologe/ Dipl.-Volkswirt

Fr, 07.06.24 von 17– 21 Uhr und Sa, 08.06.24 von 15.00 – 19.00 Uhr

PBS Schreibwerkstatt Prokrastination – Schreiben kann Freude bereiten

Schreiben kann großen Frust auslösen, weil nichts passiert, außer, dass sich meine abgebrochenen Versuche häufen. . . Wenn Sie die Freude am Schreiben (wieder) finden möchten, dann kommen Sie zum Workshop und bringen Sie alles mit, was Sie aktuell am Schreiben frustriert.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Dr. Gerd Bräuer, Schreibzentrum PH; Diplomlehrer/ freier Berater und Trainer

Workshop-Reihen Einheitspreis: 29,- €

Reihe startet ab Mi, 08.05.24; 6 Termine immer mittwochs, jew. 18.30 – 20.00 Uhr

PBS Feldenkrais – Wahrnehmung – Koordination – Effektivität

Gegen Verspannungen vom Sitzen und Schreiben: Mittels kleiner Bewegungen – verbal angeleitet – regt die Feldenkrais-Methode das Nervensystem zu ordnenden Regulationsprozessen an.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Barbara Noé, Lehrerin und Physiotherapeutin am Zentrum für Musikmedizin, Freiburg

Reihe startet ab Do, 06.06.24; 6 Termine immer donnerstags, jew. 18.00 – 19:30 Uhr

PBS Befreit durch das Studium – weniger Stress, mehr Ruhe!

Sowohl im Studium wie auch im privaten Bereich sind wir oftmals anhaltend hohen Anforderungen ausgesetzt, was zu Stress führt. In diesem multimodal aufgebauten Stressmanagement-Kurs erlernen Sie vielfältige systemisch kognitive Methoden zur Stressreduktion, um mit großen Belastungen und Herausforderungen besser umgehen zu können.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Stefanie Hirth, POTENTIAL- und GesundheitsCOACHING / SUPERVISION

Tages-Workshops Einheitspreis: 24,- €

Fr, 26.04.24, 14.00 – 18.00 Uhr

PBS Schlaf und multimodales Stressmanagement

Dieser Workshop lehrt Sie u.a. Kurzentspannungsverfahren mit dem Ziel die Schlafqualität zu verbessern und das Einschlafen zu erleichtern. Sie erfahren bildhaftes theoretisches Wissen und Techniken, die für Ihren Schlaf ausschlaggebend sind.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Jasser Mahan, Master-Psychologe und Zertifizierter Coach

Mo, 29.04.24, 16.00 – 20.00 Uhr

PBS Gemeinsam durch herausfordernden Studienphasen

In besonders belastenden oder herausfordernden Studienphasen wie u.a. Prüfungszeiten, Hausarbeiten und Abschlussarbeiten kann Coaching entlasten und neue Perspektiven und damit Handlungsoptionen aufzeigen.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Martina Geng, Coach/Supervisorin M.A. DGSv

Do, 13.06.24, 09.00 – 13.00 Uhr

PBS Jetzt bin ich dran! Workshop für Studierende mit Kind/ern

Jeder kann im Coaching seine Themen einbringen, wir lassen uns voneinander bereichern, tauschen uns aus und vernetzen uns. Themen können z.B. sein: Was ist mir wirklich wichtig? - Wie setze ich Prioritäten? - Nein-Sagen - Selbstfürsorge - Zeitmanagement - Entspannt kommunizieren - Konflikte (schneller) lösen - Missverständnisse vermeiden u.v.m... Hierzu erarbeiten wir konkrete Lösungsansätze und Ideen.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Imke Maria Dirks, Wirtschaftspsychologin, Coaching* Training* Beratung Bildungswissenschaftlerin/ Philosophin/ Theaterpädagogin



Bedarf an persönlichen, therapeutischen Gesprächen?
Unsere Psychotherapeutische Beratungsstelle (PBS)
ist für euch da – auch in englischer, französischer,
chinesischer, arabischer und slowenischer Sprache!
Kontakt: pbs@swfr.de

Fr, 14.06.24, 14.00 – 18.30 Uhr

Neu durchstarten an der Uni mit reflektiertem Selbst und guter Vorbereitung!

Gemeinsam mit anderen reflektierst du darüber, wie du dich an der Uni in Seminaren fühlst und verhältst. Neben dieser Ist-Stand Reflektion wollen wir uns damit auseinandersetzen, was du wie ändern könntest, um dich einen Schritt in Richtung deines Wunsch-Verhaltens an der Uni anzunähern.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Lisa-Marie Makowe, Moderatorin/ Bildungswissenschaftlerin/ Philosophin/ Theaterpädagogin

Mi, 03.07.24, 14.00 – 20.00 Uhr

PBS Körpersprache und Auftreten

Erfolg kann man lernen! Grundlegende Informationen zu Auftreten und (Körper-) Sprache werden ergänzt durch viele kleine Übungen. So können wir unsere nonverbale Kommunikation verbessern und uns bei öffentlichen Auftritten sicherer machen.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Vera Niedermann

Fr, 12.07.24, 09.00 – 13.00 Uhr

PBS Nein-Sagen – Konflikte lösen – Eindeutig Kommunizieren – Grenzen setzen (für Studentinnen)

Gemeinsam arbeiten wir an den Themen, Wünschen und Beispielen, die jede/r mitbringt. Z.B. Konflikte (schneller) lösen - Missverständnisse vermeiden - Nein-Sagen - Wie sage ich klar und wertschätzend was ich möchte? - Selbstfürsorge - „Gewaltfreie Kommunikation“ u.v.m. Hierzu erarbeiten wir konkrete Lösungsansätze und Ideen.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Imke Maria Dirks, Wirtschaftspsychologin/ Coaching* Training* Beratung

Kurzworkshops Einheitspreis: 19,- €

Di, 23.04.24, 17.00 – 19.00 Uhr

Stressfrei durch die bewusste Atmung mit Nik Linder

Hier werden auf kurzweilige Art theoretische Hintergründe mit passenden Atemübungen aus dem Apnoesport, dem Atem-Yoga, der Atemtherapie und der Achtsamkeit verknüpft. Ziel des Kurses ist es, einfache und nachvollziehbare Übungen kennenzulernen, um sich auch in einem stressigen Alltag die eine oder andere Atempause zu ermöglichen.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Nikolay Linder, Apnoetaucher und mehrfacher Weltrekordhalter