

Kurzworkshops Einheitspreis: 19,- €

Mo, 02.06.2025, 16 – 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.)

Mi, 02.07.2025, 16 – 19 Uhr

PBS Stress and Time Management

English Workshop

Optimize your time management and master stress – in this workshop, gain control over your schedule, understand stress triggers, and learn three effective strategies for success and well-being!

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

Do, 03.07.2025, 15 – 17.30 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.

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

Di, 08.07.2025, 16 – 19 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

Mi, 09.07.2025, 17.30 – 20 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.

FMGZ Freiburg, Basler Str. 8 | Leitung: Selma Gestrich, Gesundheitspädagogin, Heilpraktikerin

Special kostenlos

Mi, 30.04.2025, 10 – 12.30 Uhr

Nachhaltig am Werk – das Studierendenwerk Freiburg

Klimawandel, Artenverlust, Chancenungleichheit – die Welt ist voller Herausforderungen. Sie ist aber auch voller nachhaltiger Lösungen. Nicht erst irgendwann, sondern schon jetzt und hier – auch im Studierendenwerk! Lernt in unserem interaktiven Workshop mehr über die bunte Welt der Nachhaltigkeit und gebt eurem Wissen ein Update.

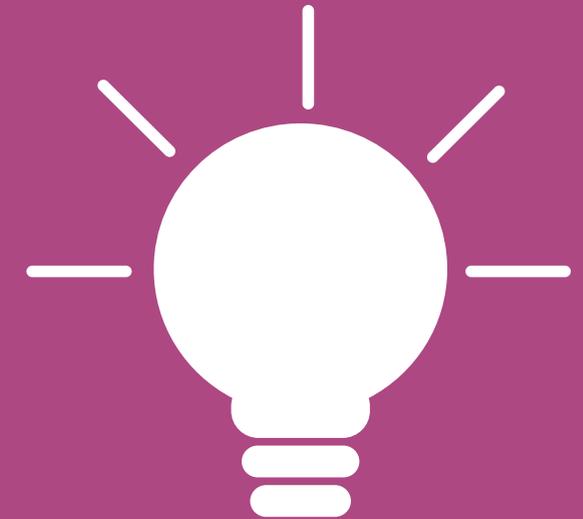


Wir übernehmen ökologische und soziale Verantwortung – von der Planung bis zur Umsetzung.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Christoph Pennig & Melanie Nosbüsch, Nachhaltigkeitsbeauftragte des SWFR / der HSG

Terminübersicht

Datum	Uhrzeit	Titel
Mo, 28.4.2025	16 – 18 Uhr	Find Your Vision
Di, 29.4.2025	17 – 19 Uhr	Stressfrei durch die bewusste Atmung mit Nik Linder
Mi, 30.4.2025	10 – 12.30 Uhr	Nachhaltig am Werk – das Studierendenwerk Freiburg
Mi, 30.4.2025	18.30 – 20 Uhr	Feldenkrais – Wahrnehmung-Koordination-Effektivität
Di, 6.5.2025	16 – 17.30 Uhr	Babyschlaf verstehen – entspannt von Anfang an
Fr, 9.5.2025	10 – 16 Uhr	Grundlagen des wissenschaftlichen Arbeitens mit GenAI (Chancen, Herausforderungen und Tools)
Di, 13.5.2025	14 – 17 Uhr	Sexuelle Belästigung im Universitätskontext
Do, 15.5.2025	09.15 – 15.30 Uhr	Selbst- und Zeitmanagement für ein erfolgreiches Studium
Fr, 16.5.2025	09.15 – 15.30 Uhr	Schneller lesen beim wissenschaftlichen Arbeiten
Di, 20.5.2025	17 – 19 Uhr	Lernen lernen. Sich organisieren und Lern- & Gedächtnisstrategien anwenden
Fr, 23.5.2025	11 – 15 Uhr	Schlaf und multimodales Stressmanagement
Mo, 2.6.2025	16 – 18.30 Uhr	Umgang mit Prüfungsangst
Fr, 20.6.2025	14 – 18 Uhr	Schreibwerkstatt Prokrastination
Mo, 23.6.2025	18 – 19.45 Uhr	Befreit durch das Studium – weniger Stress, mehr Ruhe!
Di, 1.7.2025	16 – 20 Uhr	Körpersprache und Auftreten
Mi, 2.7.2025	16 – 19 Uhr	Stress and Time Management
Do, 3.7.2025	15 – 17.30 Uhr	Umgang mit heiklen Emotionen
Di, 8.7.2025	16 – 19 Uhr	Impulse zur Stärkung der Resilienz
Mi, 9.7.2025	17.30 – 20 Uhr	Stressregulation und Entspannung für Studentinnen

**WORKSHOP
STATT WORKLOAD****Meldet Euch direkt an**

Bei weiteren Fragen meldet euch unter
workshops@swfr.de



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

Workshop-Reihen Einheitspreis: 29,- €

Reihe startet ab Mo, 28.04.2025, 5 Termine immer montags, jew. 16 – 18 Uhr
Find Your Vision – Finde deine Lebensvision

Gestalte dein Leben nach deiner Vision – in 5 Wochen durch gezielte Module mit Input, Übungen und Austausch zu mehr Orientierung, Sinn und Resilienz!
Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Elena Schmidt, Beraterin und zertifizierte Coachin (nach QRC)

Reihe startet ab Mi, 30.04.2025, 6 Termine immer mittwochs, jew. 18.30 – 20 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

Di, 20.05.2025 und Di, 27.05.2025, jew. 17 – 19 Uhr

PBS Lernen lernen. Sich organisieren und Lern- & Gedächtnisstrategien anwenden

... damit Lernen bald weniger Stress macht. Im Workshop schauen wir uns an, wie effizientes Lernen funktioniert: Wie organisiere ich mich und welche Lern- und Gedächtnisstrategien kann ich anwenden?

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Antje Mathes, Diplompädagogin und Referentin

Fr, 20.06.2025 und Fr, 27.06.2025, jew. 14 – 18 Uhr

PBS Schreibwerkstatt Prokrastination – Schreiben kann Freude bereiten

Finde deine Freude am Schreiben wieder – in zwei Workshop-Tagen analysieren wir deinen individuellen Schreibtyp, erkunden alternative Strategien und überwinden Schreibblockaden durch praxisnahe Übungen und persönliche Beratung!

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Dr. Gerd Bräuer, Diplomlehrer im Schreibzentrum der PH Freiburg

Reihe startet ab Mo, 23.06.2025, 5 Termine immer montags jew. 18 – 19.45 Uhr

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

Sowohl im Studium als 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, 09.05.2025, 10 – 16 Uhr

Grundlagen des wissenschaftlichen Arbeitens mit GenAI (Chancen, Herausforderungen und Tools)

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit den Chancen und Herausforderungen, die der Einsatz von generativer KI im wissenschaftlichen Arbeiten mit sich bringt. In dem Zusammenhang werden wir gemeinsam eine Auswahl an Tools ausprobieren, die euch zum Beispiel beim Recherchieren, Schreiben oder Strukturieren eurer wissenschaftlichen Arbeit unterstützen können.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Hannah Reuten, Dozierende an der PH Freiburg

Do, 15.05.2025, 09.15 – 15.30 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.-Psych., Dipl.-Volkswirt

Fr, 16.05.2025, 09.15 – 15.30 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.-Psych., Dipl.-Volkswirt

Fr, 23.05.2025 von 11 – 15 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

Di, 01.07.2025, 16 – 20 Uhr

PBS Körpersprache und Auftreten – Grundlagen und Übungen für mehr Selbstbewusstsein im Studium

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

Kurzworkshops Einheitspreis: 19,- €

Di, 29.04.2025, 17 – 19 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 ein oder andere Atempause zu ermöglichen.

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

Di, 06.05.2025, 16 – 17.30 Uhr

Babyschlaf verstehen – entspannt von Anfang an

Du möchtest verstehen, warum dein Baby schläft, wie es schläft? Lerne in diesem Workshop das Schlafverhalten deines Kindes besser kennen, um auch für schwierige Situationen gewappnet zu sein.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Claudia Menner; zertifizierter Schlafcoach

Di, 13.05.2025, 14 – 17 Uhr

PBS Sexuelle Belästigung im Universitätskontext

In diesem interaktiven Workshop setzen wir uns mit dem wichtigen Thema der sexuellen Belästigung und sexualisierten Gewalt auseinander. Dabei werden wir auch einen näheren Blick auf Grenzen legen und wie wir auf Grenzverletzungen reagieren können.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Natasa Subotin, Psychosoziale Beraterin bei Frauenhorizonte



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