

Do, 15.01.2026, 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 | **Tagesworkshop 24,- €**

Fr, 16.01.2026, 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 | **Tagesworkshop 24,- €**

Fr, 23.01.2026, 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 | **Tagesworkshop 24,- €**

Do, 29.01.2026, 18 – 21 Uhr

Bewerbungstraining – Mach deine Unterlagen fit für den Karrierestart

In diesem Workshop beschäftigen wir uns damit, wie du deine Bewerbungsunterlagen professionell und authentisch gestalten kannst. Dabei schauen wir uns ebenfalls an, wie KI-Tools dich dabei unterstützen können.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Hannah Reuten, Dozierende an der PH Freiburg | **Kurzworkshop 19,- €**

Weitere Angebote

Fr, 05.12.2025, 10 – 14 Uhr

Antisemitismus, antimuslimischer Rassismus und ihre Verflechtungen

Was ist Antisemitismus? Was ist antimuslimischer Rassismus? In diesem Workshop werden wir uns mit Gemeinsamkeiten, Unterschieden und Verflechtungen dieser zwei Diskriminierungsformen beschäftigen sowie mit den Auswirkungen auf Betroffene auseinandersetzen. Der Workshop wird von jüdischen und muslimischen jungen durchgeführt.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Malhun Sahin & Lital Göde, Yad be Yad | **Special 5,- €**

Di, 27.01.2026, 16 – 17.30 Uhr

Babyschlaf verstehen – entspannt von Anfang an

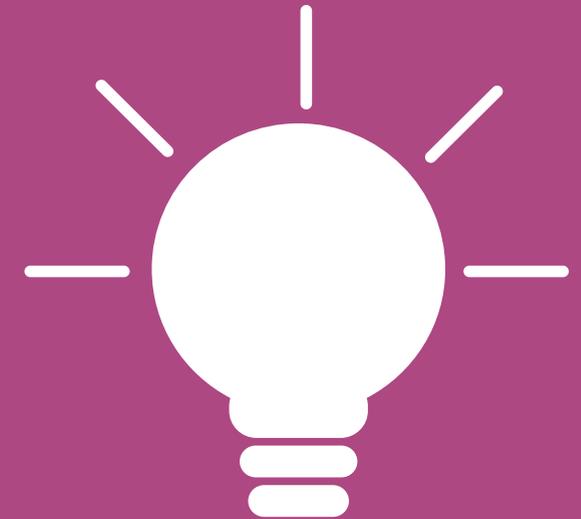
Du möchtest verstehen, warum dein Baby schläft, wie es schläft? Lerne in diesem Workshop das Schlafverhalten deines Kindes besser kennen, um auch für schwierige Situationen gewappnet zu sein.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Claudia Menner; zertifizierter Schlafcoach | **Kurzworkshop 19,- €**

Terminübersicht

Datum	Uhrzeit	Titel
Do, 16.10.2025	11 – 15 Uhr	Schlaf und multimodales Stressmanagement
Mi 22.10.2025	18.30 – 20 Uhr	Feldenkrais – Wahrnehmung-Koordination-Effektivität
Mo, 27.10.2025	16 – 18.30 Uhr	Umgang mit heiklen Emotionen
Di, 28.10.2025	17 – 18.30 Uhr	Einsamkeit im Studium
Mo, 3.11.2025	16 – 18.30 Uhr	Umgang mit Prüfungsangst
Mi, 12.11.2025	18 – 20.30 Uhr	Stressregulation und Entspannung (für Studentinnen)
Mo, 17.11.2025	17 – 20 Uhr	Resilience Training for Young Adults
Do, 20.11.2025	18 – 19.45 Uhr	Befreit durch das Studium – weniger Stress, mehr Ruhe!
Fr, 28.11.2025	9 – 17 Uhr	Achtsamkeit und Meditation für den Studienalltag
Fr, 5.12.2025	10 – 14 Uhr	Antisemitismus, antimuslimischer Rassismus und ihre Verflechtungen
Mo, 8.12.2025	17 – 19 Uhr	Stressfrei durch die bewusste Atmung mit Nik Linder
Di, 9.12.2025	16 – 20 Uhr	Körpersprache und Auftreten
Di, 13.1.2026	16 – 19 Uhr	Mündliche Prüfung vorbereiten und durchstehen
Do, 15.1.2026	9.15 – 15.30 Uhr	Selbst- und Zeitmanagement für ein erfolgreiches Studium
Fr, 16.1.2026	9.15 – 15.30 Uhr	Schneller lesen beim wissenschaftlichen Arbeiten
Fr, 23.1.2026	10 – 16 Uhr	Grundlagen des wissenschaftlichen Arbeitens mit GenAI. Chancen, Herausforderungen und Tools.
Di, 27.1.2026	16 – 17.30 Uhr	Babyschlaf verstehen – entspannt von Anfang an
Mi, 28.1.2026	17 – 20 Uhr	Resilienztraining für junge Erwachsene
Do, 29.1.2026	18 – 21 Uhr	Bewerbungstraining – Mach deine Unterlagen fit für den Karrierestart

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. Einige Workshops werden von unserer Psychotherapeutischen Beratungsstelle organisiert. Die Workshops werden von externen, qualifizierten Workshop-Leitern durchgeführt, die nicht zwingend eine psychologische bzw. psychotherapeutische Ausbildung absolviert haben. Die Workshops ersetzen keine psychotherapeutische Beratung oder Psychotherapie.

Mentale Gesundheit & Stressbewältigung

Do, 16.10.2025 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 | **Tagesworkshop 24,- €**

Mo, 27.10.2025, 16 – 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. Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Tanja Hirt und Oliver Mayer, Heilpraktiker für Psychotherapie | **Kurzworkshop 19,- €**

Di, 28.10.2025, 17 – 18.30 Uhr

PBS Einsamkeit im Studium

Dieser interaktive Workshop beleuchtet die Bedeutung sozialer Beziehungen für unsere körperliche und mentale Gesundheit. Wir erkunden u.a., warum wir uns auch in Gesellschaft anderer einsam fühlen können. Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Johannes Carl, Psychologe | **Kurzworkshop 19,- €**

Mo, 03.11.2025, 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, Heilpraktiker für Psychotherapie | **Kurzworkshop 19,- €**

Mi, 12.11.2025, 18 – 20.30 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. FMGZ Freiburg, Basler Str. 8 | Leitung: Selma Gestrich, Gesundheitspädagogin, Heilpraktikerin | **Kurzworkshop 19,- €**

Mo, 17.11.2025, 17 – 20 Uhr

PBS Resilience Training for Young Adults EN

Learn to navigate the challenges of student life and personal transitions with more calm and clarity. Through mindfulness, Viktor Frankl's meaning-centered approach, and practical exercises, you will strengthen your inner resilience – for greater self-care, stability, and a clear sense of direction in everyday life. Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Coach: Sarah Toussaint Psychological counselor according to Dr. Viktor Frankl | **Short-Workshop 19,- €**

Reihe startet ab Do, 20.11.2025, 5 Termine immer donnerstags 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 | **Workshopreihe 29,- €**

Mo, 08.12.2025, 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 | **Kurzworkshop 19,- €**

Mi, 28.01.2026, 17 – 20 Uhr

PBS Resilienztraining für junge Erwachsene

Lerne, mit den Herausforderungen des Studiums und persönlichen Veränderungen gelassener umzugehen. Mit Achtsamkeit, Sinnfindung nach Viktor Frankl und praktischen Übungen stärkst du deine innere Widerstandskraft – für mehr Klarheit, Selbstfürsorge und Stabilität im Alltag. Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Sarah Toussaint psychologische Beraterin nach Dr. Viktor Frankl. | **Kurzworkshop 19,- €**

Achtsamkeit, Körper & Balance

Reihe startet ab Mi, 22.10.2025, 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 Musikermedizin, Freiburg | **Workshopreihe 29,- €**

Fr, 28.11.2025, 9 – 17 Uhr

PBS Achtsamkeit und Meditation für den Studienalltag

Was bedeutet eigentlich Achtsamkeit? Was macht Achtsamkeitsübungen konkret aus? Und wie können sie praktisch in den Studienalltag integriert werden? Das lernst du in diesem Workshop. Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Dr. David Willmes, Coaching & Mediation | **Tagesworkshop 24,- €**

Di, 09.12.2025, 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 | **Tagesworkshop 24,- €**

Selbstorganisation & Lernstrategien

Di, 13.01.2026 von 16 – 19 Uhr

PBS Mündliche Prüfung vorbereiten und durchstehen

In diesem Workshop erarbeiten wir Techniken zur inhaltlichen Vorbereitung und üben überzeugendes Auftreten im Prüfungsgespräch. Eigene Prüfungsthemen können mitgebracht und bearbeitet werden. Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Carola Theißen, M.A. E-Learning und Medienbildung | **Kurzworkshop 19,- €**



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