

Fr 26.06.2026, 09.00 – 16.00 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,- €**

Weitere Angebote

Fr + Sa, 17. + 18.07.2026, jew. 10.00 – 13.30 Uhr

Von der Uni in den Beruf – Arbeit finden, die wirklich zu mir passt!

Life/Work Planning (LWP) ist ein effektives Verfahren, das Klarheit über ein komplexes Thema verschafft: Was kann ich, was will ich beruflich wirklich machen und wie komme ich genau dorthin? Es zeigt den Zugang zum verborgenen, nicht ausgeschriebenen Arbeitsmarkt und liefert eine Methode, sich diesen – gerüstet mit „ganz normalen Qualifikationen“ – zu erschließen. Im Fokus steht, Techniken zu erlernen und praktisch anzuwenden, mit denen man nach dem Workshop selbstständig weiterarbeiten kann.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Marc Buddensieg, zertifizierter LWP Trainer und Gründer vom LWP Institut, Erwachsenenbildung

| **Workshopreihe 29,- €**



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

Folge uns! →

[swfr.de](https://www.swfr.de)

[instagram.com/studierendenwerk_freiburg](https://www.instagram.com/studierendenwerk_freiburg)

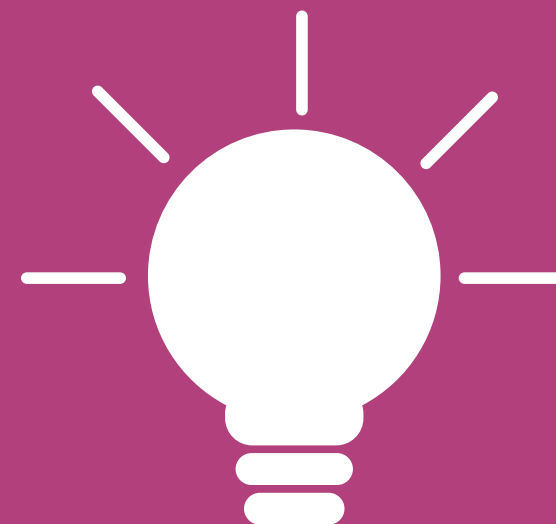
[youtube.com/KanaISWFR](https://www.youtube.com/KanaISWFR)

[linkedin.com/company/studierendenwerk-freiburg](https://www.linkedin.com/company/studierendenwerk-freiburg)

Terminübersicht

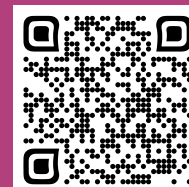
Datum	Uhrzeit	Titel
Di, 05.05.2026	18.00 – 21.00	Bewerbungstraining – Mach deine Unterlagen fit für den Karrierestart
Fr + Sa, 08. + 09.05.2026	09.00 – 16.00	Selbst- und Zeitmanagement im Studium – erfolgreich, gesund und strukturiert studieren
Fr, 08.05., 22.05., 05.06., 12.06., 26.06., 10.07., 24.07.	15.00 – 18.00 (außer 05.06.: 09.00 – 17.00)	Mentalstrategien (in Kooperation mit der TK)
Mi, 20.05.2026	16.00 – 18.30	Umgang mit Prüfungsangst – Ängste verstehen und Selbstregulation erlernen
Di, 09.06.2026	17.00 – 18.30	Wege aus der Einsamkeit
Mi, 10.06.2026	17.00 – 20.00	Resilienztraining für junge Erwachsene
Mo, 15.06.2026	16.00 – 19.00	Mündliche Prüfung vorbereiten und durchstehen
Di, 16.06.2026	16.00 – 20.00	Körpersprache und Auftreten. Grundlagen und Übungen für mehr Selbstbewusstsein im Studium
Mi, 17.06.2026	18.30 – 21.00	Stressregulation und Entspannung für Studentinnen
Fr + Sa, 19. + 20.06.2026	09.00 – 16.00	Mental Health First Aid (in Kooperation mit der TK)
Fr, 26.06.2026	10.00 – 16.00	Grundlagen des wissenschaftlichen Arbeitens mit GenAI. Chancen, Herausforderungen und Tools
Fr, 10.07.2026	09.00 – 17.00	Achtsamkeit und Meditation für den Studienalltag
Fr 17.07.2026, Sa 18.07.2026	14.30 – 18.00, 10.00 – 13.30	Von der Uni in den Beruf – Arbeit finden, die wirklich zu mir passt!

WORKSHOP STATT WORKLOAD



Meldet Euch direkt an

Bei weiteren Fragen meldet euch unter
workshops@swfr.de



[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. 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

Fr, 08.05., 22.05., 05.06., 12.06., 26.06., 10.07., 24.07.,
jew. 15.00 – 18.00 Uhr (außer 05.06.: 09.00 – 17.00 Uhr)

PBS Mentale Strategien (in Kooperation mit der TK)

In diesem Workshop werden hilfreiche Strategien vermittelt, um dem unvermeidlichen Stress im Studium konstruktiver und gesünder begegnen zu können. Neben Wissensvermittlung zum Thema Stress im Studium und Hilfen beim Umgang mit Prüfungsängsten, geht es u.a. auch darum, persönliche „Stress-Fallen“ zu erkennen und durch das Erlernen von Zeit- und Lernmanagementstrategien, sowie durch ein Weiterentwickeln der vorhandenen Ressourcen einen neuen Umgang mit dem erlebten Stress zu finden.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Hedda Janssen, Diplom-Psychologin – Gesundheitsberaterin, Lahore Institut | **Workshopreihe 29,– €**

Mi, 20.05.2026, 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, Heilpraktiker für Psychotherapie | **Kurzworkshop 19,– €**

Di, 09.06.2025, 17.00 – 18.30 Uhr

PBS Wege aus der Einsamkeit

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,– €**

Mi, 10.06.2026, 17.00 – 20.00 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,– €**

Mi, 17.06.2025, 18.30 – 21.00 Uhr

PBS Stressregulation und Entspannung für Studentinnen

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

FMGZ Freiburg, Basler Str. 8 | Leitung: Selma Gestrinch, Gesundheitspädagogin, Heilpraktikerin | **Kurzworkshop 19,– €**

Fr + Sa, 19. + 20.06.2025, jew. 09.00 – 16.00 Uhr

PBS Mental Health First Aid (in Kooperation mit der TK)

Beim Verdacht auf psychische Probleme oder Krisen bei Menschen in unserem Umfeld sind wir oft unsicher, wie wir damit umgehen können. Der Workshop soll dabei Unterstützung bieten. Nach der Vermittlung von Basiswissen zu psychischen Störungen werden Handlungskompetenzen im Umgang mit Betroffenen erlernt und geübt, sowie Wissen über geeignete professionelle Unterstützung- und Hilfsangebote vermittelt.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Hannah Müller und Moritz Common, Gesellschaft zur Förderung psychisch Kranker mbH – gemeinnützig | **Workshopreihe 29,– €**

Achtsamkeit, Körper & Balance

Di, 16.06.2026, 16.00 – 20.00 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,– €**

Fr, 10.07.2026, 09.00 – 17.00 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,– €**

Selbstorganisation & Lernstrategien

Di, 05.05.2026, 18.00 – 21.00 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,– €**

Fr + Sa, 08. + 09.05.2026, jew. 09.00 – 16.00 Uhr

PBS Selbst- und Zeitmanagement im Studium – erfolgreich, gesund und strukturiert studieren

Zeitdruck? Prüfungsstress? Aufschieben? Überforderung? - In diesem Seminar setzt du dich mit deinen persönlichen Arbeits- und Stressmustern auseinander und lernst praxisnahe Strategien des Selbst- und Zeitmanagements kennen, um dein Studium strukturierter, fokussierter und gesünder zu gestalten und so auch in intensiven Phasen handlungsfähig zu bleiben.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Julia Helbig, Bildungsreferentin, Erwachsenenbildung | **Workshopreihe 29,– €**

Mo, 15.06.2026, 16.00 – 19.00 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,– €**