

Weitere Angebote

Sa, 16.01.2027, 09.00 – 17.00 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

! Tagesworkshop 24,- €



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

Terminübersicht

(Start) Datum	Uhrzeit	Titel
Fr, 06.11.2026	09.00 – 16.00	Selbst- und Zeitmanagement im Studium – mehr Struktur, weniger Dauerstress
Mi, 11.11.2026	17.00 – 20.00	Resilienztraining für junge Erwachsene
Fr, 13.11.2026	16.00 – 19.00	Im Einklang mit dem weiblichen Zyklus – Leben und Studieren
Fr, 20.11.2026	13.30 – 16.30	Mentalstrategien (in Kooperation mit der TK)
Fr, 27.11.2026	09.00 – 16.00	Mental Health First Aid (in Kooperation mit der TK)
Di, 01.12.2026	16.00 – 20.00	Körpersprache und Auftreten. Grundlagen und Übungen für mehr Selbstbewusstsein im Studium
Do, 03.12.2026	16.00 – 18.30	Umgang mit Prüfungsangst – Ängste verstehen und Selbstregulation erlernen
Mi, 09.12.2026	18.30 – 21.00	Stressregulation und Entspannung für Studentinnen
Di, 12.01.2027	15.00 – 18.00	Mündliche Prüfung vorbereiten und durchstehen
Sa, 16.01.2027	09.00 – 17.00	Von der Uni in den Beruf – Arbeit finden, die wirklich zu mir passt!
Fr, 29.01.2027	10.00 – 16.00	Bewerbungstraining – Fit für den Karrierestart

Folge uns!

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

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

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

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

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

Mi, 11.11.2026, 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,– €**

Fr, 13.11.2026, 16.00 – 19.00 Uhr

Im Einklang mit dem weiblichen Zyklus – Leben und Studieren

Verstehe die Qualitäten der einzelnen Zyklusphasen und lerne, deine Energie bewusst im Studium und Alltag einzusetzen. Im interaktiven Workshop erfährst du, was dir wann leichter fällt, wie du deine Ressourcen optimal nutzen kannst und mit mehr Leichtigkeit zu besseren Ergebnissen kommst. Durch Wissen, Körperarbeit und Reflexion stärkst du dein persönliches Zyklusbewusstsein.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Kristin Goldbach, Studiengangs-koordinatorin an der Universität Freiburg | **Kurzworkshop 19,– €**

Präsenz: Fr, 20.11.2026 + Fr, 05.02.2026 jew. 13.30 – 16.30 Uhr
und Sa, 09.01.2027, 10.00 – 17.00 Uhr

Hybrid

Online: Sa, 04.12. + Sa, 11.12.2026 + Fr, 22.01. + Fr, 29.01.2027 jew. 13.30 – 16.30 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,– €**

Fr, 27.11 + Fr, 04.12.2026, jew. 09.00 – 16.00 Uhr

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

In diesem Workshop wird ein evidenzbasiertes Stressbewältigungskonzept für Studierende mit hohem Praxisbezug vermittelt. Durch Wissensvermittlung, Zeit- und Lernmanagementstrategien, das Erkennen persönlicher „Stress-Fallen“, das Weiterentwickeln vorhandener Ressourcen und Vieles mehr bekommen Studierende hilfreiche Strategien an die Hand, mit dem unvermeidlichen Stress im Studium gesund und konstruktiv umzugehen.

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

| **Workshopreihe 29,– €**

Do, 03.12.2026, 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,– €**

Mi, 09.12.2026, 18.30 – 21.00 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: Else Havenstein, Gesundheitspädagogin, Motologin / Körperpsychotherapeutin (M.A.) | **Kurzworkshop 19,– €**

Achtsamkeit, Körper & Balance

Di, 01.12.2026, 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,– €**

Selbstorganisation & Lernstrategien

Fr + Sa, 06. + 07.11.26, jew. 09.00 – 16.00 Uhr

PBS Selbst- und Zeitmanagement im Studium – mehr Struktur, weniger Dauerstress

Wie behältst du den Überblick, wenn alles gleichzeitig wichtig erscheint? Entdecke, was dir wirklich hilft, deine Zeit, Energie und Aufmerksamkeit im Studium bewusst einzusetzen – und entwickle dein eigenes alltagstaugliches System.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: : Carola Theißen, M.A.

E-Learning und Medienbildung | **Workshopreihe 29,– €**

Di, 12.01.2027, 15.00 – 18.00 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,– €**

Fr, 29.01.27, 10.00 – 16.00 Uhr

Bewerbungstraining – Fit für den Karrierestart

Wie gelingt eine überzeugende Bewerbung? In diesem Workshop lernst du, wie du deine Bewerbungsunterlagen optimierst, KI sinnvoll einsetzt, dein LinkedIn-Profil professionell gestaltest und dich erfolgreich auf Bewerbungsgespräche vorbereiten kannst.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Dr. Hannah Reuten,

Freiberufliche Trainerin | **Tagesworkshop 24,– €**