

ERFOLGREICH STUDIEREN!

Seminare der Psychotherapeutischen Beratung

Wintersemester 2018/19

swfr.de → VERANSTALTUNGEN → Seminare



Wir feiern - ihr profitiert!

Zum Jubiläum gibt es alle Kurse im Wintersemester für 5 Euro* jetzt schnell Plätze sichern!

*wir erheben pro Kurs eine Kautions von 30 Euro. Diese erhaltet ihr bei der Teilnahme natürlich komplett zurück.



ab **23.10.2018**, Dienstag 18.15 – 18.45 Uhr 10mal

YOGA

Brigitte Schillmöller

ab **05.11.2018**, Montag 18.15 – 19.45 Uhr 10mal

YOGA

Heidemarie Albert, Yoga- und Meditationslehrerin

ab **06.11.2018**, Dienstag 18.15 – 19.45 Uhr 6mal

Feldenkrais

Kraft – Ausdauer – Gelassenheit

Barbara Noé, Feldenkraislehrerin/Physiotherapeutin

08./15./22./29.11.2018, Donnerstag 18.30 Uhr – 21.30 Uhr

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Susanne Steinhilber, Dipl.-Psych.

10./11.11.2018, 9.15 – 16.00 Uhr 2-Tagesseminar

Schneller lesen – Mehr erinnern

Prof. Dr. Jürgen Smettan, Dipl.-Psych./Dipl.-Volkswirt

ab **14.11.2018**, Donnerstag 18.30 – 20.00 Uhr 10mal

So hört man mir gerne zu

Ausdrucksvoll und lebendig sprechen

Dr. Eugenia Constantinovici, Sprachgestalterin und Kunsttherapeutin

ab **14.11.2018**, Donnerstag, 20.15 – 21.45 Uhr 10mal

Wie klingt mein Deutsch:

Ein Angebot zur Sprachgestaltung für internationale Studierende

Dr. Eugenia Constantinovici, Sprachgestalterin und Kunsttherapeutin

24.11.2018, Samstag 10.00 – 17.00 Uhr

Mediation

Dipl. Päd. Renate Heyberger, Mediatorin

30.11. – 02.12.2018, Wochenendseminar

mit 4 Zusatzveranstaltungen in Absprache

Schreibprobleme lösen

Mehr Erfolg beim wissenschaftlichen Schreiben

Dr. phil. Hans-Peter Hagmann – Psychotherapeut

01./02.12.2018, 9.15 – 16.00 Uhr 2-Tagesseminar

Zeit- und Selbstmanagement

Prof. Dr. Jürgen Smettan, Dipl.-Psych./Dipl.-Volkswirt

Wenn im WS 18/19 weitere Seminare hinzukommen, werden diese aktuell auf der Homepage veröffentlicht.

Seminare in Furtwangen, Villingen-Schwenningen, Lörrach und Offenburg:

29.11./13.12.2018 / 10.01.2019, Donnerstag, in Furtwangen

17.00 – 21.00 Uhr

Hilfen gegen Prüfungsangst

Dipl.-Psych. Henning Ross

Im WS 2018/19 finden vor Ort keine weiteren Seminare statt. Die Studierenden der Hochschulen sind berechtigt, an den in Freiburg angebotenen Seminaren teilzunehmen.

Seminare, deren Termine zu Redaktionsschluss nicht feststehen, finden Sie online!

Info und Anmeldung: swfr.de → VERANSTALTUNGEN → Seminare

weitere Fragen: Frau Meyer – Tel.-Nr. 0761/2101-269 oder E-Mail: r.meyer@swfr.de

→ Alle aktuellen Veranstaltungen und Termine auf [facebook.com/studierendenwerk.freiburg](https://www.facebook.com/studierendenwerk.freiburg)

Yoga

Yogaübungen sind besonders dazu geeignet, durch Körper-, Atem- und Konzentrationsübungen neue Energien für den Studienalltag zu wecken und das innere Gleichgewicht zu fördern.

Feldenkrais

Was kann man dem täglichen Bewegungs-mangel und Verspannungen vom Sitzen und Schreiben entgegen setzen? Was kann außer Sport ein Ausgleich sein, wenn man gar nicht mehr weiß, wo einem der Kopf steht?

Mittels kleiner Bewegungen -verbal angeleitet- regt die Feldenkrais-Methode das Nervensystem zu ordnenden Regulations-prozessen an. Der Körper wird der eigenen Wahrnehmung wieder zugänglich und kann seine Bewegungen effektiv, kraftvoll und ökonomisch gestalten.

So hört man mir gerne zu

Das Seminar zeigt, wie durch bewussten Umgang mit der Sprache die individuelle Ausdrucksfähigkeit und Lebendigkeit entdeckt, korrigiert und intensiviert werden kann.

Wie klingt mein Deutsch

Wer die deutsche Sprache zwar spricht, aber das Gefühl hat, nicht wirklich in ihr „angekommen“ zu sein, kann sich in dem Seminar dieser „fremden“ Sprache nähern: durch Laut- und Rhythmusübungen, Sprechübungen, Gestik und Texte verschiedenster Stilrichtung.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Im Mittelpunkt des Seminars stehen die Übung der Achtsamkeit und die Frage, wie wir diese nutzen können, um bewusster und effektiver mit Stress-Situationen umzugehen. Das Seminar besteht aus angeleiteten Meditationsphasen, sanften Körperübungen, verschiedenen Schwerpunktthemen wie Achtsamkeit im Alltag oder die Entwicklung von Selbstakzeptanz und Austausch in der Gruppe.

Hilfen gegen Prüfungsangst

Mit Mut und Selbstvertrauen in die Prüfung

In den 3/4 Seminarabenden werden Ursachen von Prüfungsängsten analysiert, psychologische Theorien zu Prüfungsängsten vermittelt und Strategien für mehr Selbstsicherheit in Prüfungen eingeübt. Hierzu zählen Atem- und Entspannungstechniken, Grounding-Übungen, Strategien zur Verbesserung der Lern-motivation und Lernstrategien, imaginative Vorbereitung auf die Prüfungssituation und Rollenspiele zum Umgang mit schwierigen Prüfungssituationen (z.B. unbeantwortbare Fragen oder Blackout).

Schreibprobleme lösen

Durch das Seminar sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen Zugang zum eigenen Schreib- und Arbeitsverhalten gewinnen.

Mediation

Mediation ist ein Verfahren zur Konfliktlösung, das die Interessen beider Konfliktparteien berücksichtigt. Ziel der Mediation ist es, in Streitfällen gemeinsam mit den Parteien eine für alle Beteiligten akzeptable Lösung zu finden. Das Seminar stellt Prinzipien und den Ablauf der Mediation vor und gibt Einblicke in die Methoden, die dem Verfahren zugrunde liegen.

Zeit- und Selbstmanagement

Das Seminar zeigt, wie Zeit besser geplant und effektiver im Studium eingesetzt werden kann.

Schneller Lesen - Mehr erinnern

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