

Schlüsselkompetenzen im Studium

Workshopangebot SoSe 2024

Termine

Kompaktwoche: 08.04.2024 – 12.04.2024

Programm fortlaufend: 22.04.2024 – 22.06.2024

Prüfungsspecial: 10.06.2024 – 19.06.2024

Kategorien

Selbstorganisation & Zeitmanagement

Lernstrategien

Kommunizieren & Präsentieren

Mentale Gesundheit

Interkulturelle Kompetenz

Digitales (Zusammen-)Arbeiten

Mentale Gesundheit

Lerne neue Strategien kennen für mehr Achtsamkeit, Gelassenheit und Selbstbestimmtheit im oft stressigen Studienalltag.



**#Achtsamkeit #Aufschieben #Coaching #Entspannungstechniken #Fokus
#Gewohnheiten #Konzentration #Motivation #Prüfungsangst
#Prüfungsstress #Prüfungsvorbereitung #Resilienz #Selbstbewusstsein
#Selbstfürsorge #Stressmanagement #Studienalltag #Zufriedenheit**

Kompaktwoche: Gemeinsam gegen das Aufschieben

Mi, 10.04.2024, 14:00 – 16:00, Zoom

Kompaktwoche: Mindful statt mind full – Achtsamkeit als Tool für einen gelassenen Fokus im Studium

Fr, 12.04.2024, 09:00 – 13:00 Uhr, Zoom

Selbstlern-Werkstatt: Reflektiert studiert – den eigenen Bedürfnissen auf der Spur

Mo, 22.04.2024 – Fr, 31.05.2024 (asynchrone Selbstlernphase)

Online-Intensivkurs: Design your life - Die Kunst sich neu zu erfinden

Mo, 22.04.2024 – So, 28.04.2024 (asynchrone Selbstlernphase) &
Mo, 29.04.2024, 17:30 – 19:30 Uhr, Campus Bockenheim

Die Macht der Gewohnheit – kleine Routinen mit großer Wirkung

Sa, 27.04.2024, 09:00 – 15:00 Uhr, Zoom

Anfangen statt Aufschieben

Fr, 03.05.2024, 10:00 – 12:00 Uhr, Campus Westend, Mi, 15.05.2024 &
05.06.2024, je 18:00 – 20:00 Uhr, Zoom

Die Qual der Wahl – Wie kann ich mich entscheiden?

Fr, 03.05.2024, 14:00 – 16:00 Uhr, Zoom

Entfesse dein Potenzial. Dein Workshop für einen felsenfesten Glauben an dich selbst im Studium!

Fr, 17.05.2024, 10:15 – 15:45 Uhr, Campus Westend

Finde deinen Flow – Techniken für ein konzentriertes und fokussiertes Arbeiten

Sa, 25.05.2024, 09:00 – 15:00 Uhr, Zoom

Resilient durchs Studium: Achtsamkeit als Tool für einen besseren Umgang mit dir selbst und mit anderen

Fr, 07.06.2024, 11:15 – 17:45 Uhr & Sa, 08.06.2024, 10:15 – 16:45 Uhr, Campus Westend

Mit mentalen Strategien zu mehr Leistungsfähigkeit

Mi, 05.06.2024, 09:00 – 15:30 Uhr, Zoom

Konzentriert Lernen – Entspannungstechniken nutzen!

Mi, 12.06.2024, 09:00 – 15:30 Uhr, Zoom

Alles super! Warum bin ich dann trotzdem nicht zufrieden? Coaching für einen wertschätzenden Umgang mit sich selbst.

Sa, 22.06.2024, 09:00 – 15:00 Uhr, Zoom

Prüfungsspecial: Keine Panik – Prüfungen besser bewältigen

Fr, 14.06.2024, 09:15 – 16:45 Uhr, Campus Westend

Prüfungsspecial: Mit gutem Gefühl in die Prüfung – Lernstrategien und Umgang mit Lampenfieber

Mi, 19.06.2024, 14:00 – 19:00 Uhr, Zoom

Kompaktwoche: Gemeinsam gegen das Aufschieben

Mi, 10.04.2024, 14:00 – 16:00, Zoom

Wenn du Schwierigkeiten mit dem Aufschieben hast, bist du nicht allein – gerade im Studium gibt es viele mögliche Ursachen fürs Prokrastinieren. Doch genauso, wie es verschiedene Gründe für das Aufschieben gibt, helfen auch unterschiedliche Strategien, es zu überwinden. In diesem Workshop stellen deshalb die Psychotherapeutische Beratungsstelle, das Schreibzentrum, die Psychosozialberatung und die Schlüsselkompetenzen ihre Angebote vor und geben dir erste hilfreiche Tipps mit.

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um einen gemeinsam Informationsworkshop der Psychotherapeutischen Beratungsstelle für Studierende, dem Schreibzentrum, der Psychosozialberatung des Studierendenwerks Frankfurt und der Schlüsselkompetenzen im Studium.

Weitere Informationen über die Angebote dieser drei Einrichtungen findest du außerdem hier:

[Beratungs- und Unterstützungsangebote an der GU](#)

Trainer*innen: Maria-Magdalena Attenberger (Psychotherapeutische Beratungsstelle), Elisabeth Fiegel (Schlüsselkompetenzen), Malte Gutzeit (Psychosoziale Beratungsstelle Studierendenwerk), Fabian Korner (Schreibzentrum)

#Aufschieben #Prokrastination #Schreiben #Schreibstrategien
#Selbstorganisation #Zeitmanagement

Kompaktwoche: Mindful statt mind full – Achtsamkeit als Tool für einen gelassenen Fokus im Studium

Fr, 12.04.2024, 09:00 – 13:00 Uhr, Zoom

Möchtest du gleich zu Beginn deines Studiums effektive Selbstführung und Selbstregulation lernen? Ist es dir wichtig, schon vor der ersten Prüfungsphase wirksame Methoden zur Stressreduktion und zum Meistern von Prüfungen an die Hand zu bekommen? Dann bist du hier richtig, denn in dem Kompaktworkshop Mindful statt mind full gehen wir auf folgende Punkte ein: Achtsamkeit als Tool zwischen absoluter Relaxtheit und 100% Fokus einzusetzen, effektive Entspannungstechniken für Stress- und Prüfungssituationen kennenlernen sowie wohlwollender Dir selbst gegenüber zu sein, auch wenn es mal nicht so läuft.

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- Achtsamkeit grundlegend zu definieren und deren Vorteile zu nennen; außerdem kennen die Teilnehmenden verschiedene Wege, Achtsamkeit im Alltag umzusetzen,
- persönliche Stressoren und herausfordernde Situationen im Studierendenalltag zu erkennen, zu reflektieren und achtsam damit umzugehen,
- Selbstmitgefühl als Konzept zu beschreiben und es praktisch im Alltag für sich anzuwenden.

Trainer: Richard Möllers

#Achtsamkeit #Entspannungstechniken #Prüfungsvorbereitung
#Selbstfürsorge #Stressmanagement #Studienalltag

Selbstlern-Werkstatt: Reflektiert studiert – den eigenen Bedürfnissen auf der Spur

Mo, 22.04.2024 – Fr, 31.05.2024 (asynchrone Selbstlernphase)

Durchatmen und neu sortieren? Die eigenen Arbeitsweisen reflektieren, Bedürfnisse wahrnehmen und neue Impulse für dein Studium bekommen?

Wenn im Studium mal die Motivation nachlässt, der Stress überhandnimmt oder wichtige Entscheidungen anstehen, hagelt es oft Tipps von allen Seiten. Aber die beste Strategie ist nur dann gut, wenn sie zu dir passt. Deshalb ist es wichtig, deine Bedürfnisse im Blick zu haben und im Einklang mit dir selbst zu agieren. In der Selbstlern-Werkstatt geht es darum, herauszufinden, was dir individuell weiterhilft, um darauf aufbauend dein Studium aktiver zu gestalten.

Ablauf: Die Selbstlern-Werkstatt geht vom 8.4. bis zum 31.5.24. Innerhalb dieser Zeit kannst du „Reflexionspakete“ zu verschiedenen Themen rund ums Studium bearbeiten.

Für den Erhalt einer Teilnahmebescheinigung ist eine Anmeldung hier über die Schlüsselkompetenzen sowie die Abgabe einer Abschlussreflexion bis zum 31.05.2024 erforderlich.

Du kannst selbst entscheiden, welche und wie viele Pakete du in deinem eigenen Tempo bearbeiten möchtest. Zu jedem Paket verfasst du bis zum Ende der Werkstattzeit eine kurze schriftliche Reflexion, in der du das Gelernte rekapitulierst und in Hinblick auf dein eigenes Studium auswertest.

Die von dir bearbeiteten Reflexionspakete werden am Ende in der Teilnahmebescheinigung aufgeführt und mit einem Workload von 2h pro Paket bescheinigt.

Es gibt insgesamt 12 Reflexionspakete aus den Bereichen:

- Motivation & Prokrastination
- Selbstorganisation & Umgang mit Zeit
- Schreib, Lese- & Lernstrategien
- Selfcare & Umgang mit Stress
- Mein Studium, meine Zukunft!
- Uni als sozialer Raum

Zwei zusätzliche Pakete richten sich explizit an Studierende des Goethe-Orientierungsstudiums und sind daher nicht Teil dieser Selbstlern-Werkstatt.

Hinweis: Die Reflexionspakete stehen auf OLAT zur freien Verfügung und können auch außerhalb dieser Selbstlern-Werkstatt bearbeitet werden:

<https://olat-ce.server.uni-frankfurt.de/olat/auth/RepositoryEntry/18208391185>

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- eigene Bedürfnisse und Herausforderungen im Studienalltag sowie mögliche Unterstützungsangebote zu identifizieren,
- ihre individuellen Arbeitsweisen zu reflektieren und neue Arbeits- und Reflexionstechniken in die eigene Studienpraxis zu integrieren,
- das eigene Studium aktiver zu gestalten.

Trainerinnen: Tabea Harnischmacher & Dr. Johanna Scheel (Goethe-Orientierungsstudium)

#Aufschieben #Entscheidungsfindung #Gruppenarbeit #Kommunikation #Konfliktbearbeitung #Lernen #Lernstrategien #Lesen #Lesestrategien #Motivation #Projektmanagement #Prokrastination #Reflexion #Schreiben #Schreibstrategien #Selbstorganisation #Stressmanagement #Tools #Zeitmanagement

Online-Intensivkurs: Design your life - Die Kunst sich neu zu erfinden

Mo, 22.04.2024 – So, 28.04.2024 (asynchrone Selbstlernphase) &
Mo, 29.04.2024, 17:30 – 19:30 Uhr, Campus Bockenheim

Der einwöchige flexible Online-Intensivkurs mit verbindlichem Abschlussabend in Präsenz hilft dir dabei, die richtigen Fragen zu stellen, dich wieder mit dir und deinen eigenen Bedürfnissen zu verbinden und vor allem:

Als Life Designer*in hörst du auf zu warten, bis sich etwas ändert. Du fängst jetzt an, dein Leben zu wandeln und aktiv zu gestalten! Lerne wie du deine Studien- und Lebensplanung aktiv angehst und schnell ins Handeln kommst. Mit Methoden aus dem Design Thinking, Ressourcenorientierter und Positiver Psychologie sowie der Motivationspsychologie wird dir ein Toolset zur Verfügung gestellt, das dich dabei unterstützt, vom* von dem* der Lebensplaner*in zum* zur Lebensgestalter*in zu werden.

Auf unserer Online-Plattform erwarten dich täglich Inputvideos und Übungen sowie ein Workbook zum Kurs. Jedem Wochentag widmest du dich intensiv einem bestimmten Thema. Gelerntes kannst du direkt anwenden!

Hinweise zum Ablauf:

- Der Kurs besteht aus einem verbindlichen asynchronen Online-Kurs, zwei freiwilligen Gruppen-Begleitterminen per Zoom und einem verbindlichen Gruppen-Abschlussgespräch in Präsenz (Gesamt-Workload der Veranstaltung 6,5h).
- Plane pro Tag min. 30 Minuten Bearbeitungsdauer für den asynchronen Online-Kurs ein.
- Du kannst dir innerhalb dieser Woche die Bearbeitungszeitpunkte frei einteilen.

- An 2 Abenden (Montag 22.04.2024 und Mittwoch 24.04.2024, jeweils 18.00-18.30 Uhr) gibt es darüber hinaus die freiwillige Möglichkeit zum Gespräch via Zoom mit anderen Teilnehmenden und deinen Coaches.
- Zum abschließenden Community Meeting laden wir dich herzlich ein: Es findet verbindlich für alle Teilnehmer*innen am 29.4.2024 von 17.30-19.30 Uhr in den Räumen des „Goethe Life Design Lab“ am Campus Bockenheim (Raum 520, Eingang Mensa 5. Stock) statt.

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- die Methoden des „Design Thinkings“ auf das eigene Leben anzuwenden,
- Kreativitätstechniken anzuwenden, um eingefahrene Denkmuster zu verlassen und neue Möglichkeiten zu explorieren,
- konkrete Umsetzungspläne für eigene Ziele und Projekte zu erarbeiten,
- agile Arbeitstechniken in diversen Teams anzuwenden.

Trainer: Gerhard Hellmeister (Psychotherapeutische Beratungsstelle)

**#Coaching #Kreativität #Motivation #Projektmanagement #Reflexion
#Selbstfindung #Selbstorganisation #Tools**

Die Macht der Gewohnheit – kleine Routinen mit großer Wirkung

Sa, 27.04.2024, 09:00 – 15:00 Uhr, Zoom

Gewohnheiten prägen unseren Charakter, unser Denken und Handeln und sind dabei unglaublich stabil. Würdest du nicht gerne positive Gewohnheiten in deinem Alltag verankern? Solche, die dir helfen zufriedener zu sein, effektiver zu arbeiten und gesünder zu leben? Dieser Workshop erklärt, warum schon kleine Gewohnheiten eine so große Wirkung haben und zeigt dir in kleinen Schritten Wege auf, für dich wünschenswerte Routinen in deinen Alltag zu integrieren.

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- eigene Gewohnheiten zu identifizieren und deren Auswirkung einzuschätzen,
- Umgebungsreize einzuschätzen und zu kontrollieren,
- neue, wünschenswerte Gewohnheiten im Alltag zu etablieren.

Trainerin: Fenja Martin

#Gewohnheiten #Motivation #Produktivität #Selbstorganisation #Studienalltag

Anfangen statt Aufschieben

Fr, 03.05.2024, 10:00 – 12:00 Uhr, Campus Westend, Mi, 15.05.2024 & 05.06.2024, je 18:00 – 20:00 Uhr, Zoom

„Morgen fange ich aber wirklich an ...“ Kommt dir dieser Satz oder Gedanke bekannt vor? Dann bist du vermutlich richtig bei diesem Workshop. Hier geht es um das ständige Aufschieben von Schreiarbeiten, auch Prokrastination genannt. Wenn du also erfahren möchtest, was hinter deinem Aufschiebeverhalten stecken könnte und was du dagegen tun kannst, solltest du dich anmelden. Es werden auch weitere Unterstützungsmöglichkeiten vorgestellt und es wird zur gegenseitigen Unterstützung der Teilnehmenden angeregt.

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- die Hintergründe des eigenen Aufschiebeverhaltens besser zu verstehen,
- Strategien zu unterscheiden und auszuwählen, um ihr Aufschieben anzugehen,
- bewährte Techniken zu Prokrastination zu unterscheiden,
- sich mit anderen auszutauschen und sich zu motivieren anzufangen und dranzubleiben.

Trainer: Thomas Abel

#Aufschieben #Motivation #Reflexion #Prokrastination

Die Qual der Wahl – Wie kann ich mich entscheiden?

Fr, 03.05.2024, 14:00 – 16:00 Uhr, Zoom

Zahlreiche Entscheidungen müssen wir täglich treffen: Joggen oder Netflix? Fertigpizza oder Gemüsepfanne? Aufräumen oder nicht aufräumen? Und das sind ja noch die leichteren Entscheidungen! Es gibt ja leider auch die größeren „Lebensentscheidungen“: Soll ich mein Studium abbrechen und doch lieber eine Ausbildung anfangen? Möchte ich nochmal umziehen? Will ich eine eigene Familie gründen?

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- ihre Entscheidungsschwierigkeiten und Einflussfaktoren bzgl. ihrer Entscheidungen besser zu verstehen,
- kognitive sowie emotionsaktivierende Techniken bzgl. Entscheidungsfindung anzuwenden,
- sich mit ihren Werten bzgl. Entscheidungen auseinanderzusetzen,
- das Konzept "richtiger" Entscheidungen zu hinterfragen.

Trainerin: Maria-Magdalena Attenberger (Psychotherapeutische Beratungsstelle)

#Entscheidungsfindung #Reflexion #Studienalltag

Entfessele dein Potenzial. Dein Workshop für einen felsenfesten Glauben an dich selbst im Studium!

Fr, 17.05.2024, 10:15 – 15:45 Uhr, Campus Westend

Schwierige Fächer, Unmengen an Lernstoff, fordernde Lehrende, harte Klausurenphasen mit teils hohen Durchfallquoten und dann noch irgendwie den sozialen Anschluss finden... Da kann man schon mal schlucken und sich fragen, ob man das alles schaffen kann. Wenn es dir auch so geht und du gerne selbstbewusster auftreten und mehr an dich glauben willst, bist du hier genau richtig! In diesem Workshop lernst du Techniken und Tools rund um's Thema Selbstbewusstsein, damit du durch ein felsenfestes Vertrauen in dich und deine Fähigkeiten dein volles Potenzial entfalten kannst.

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- negative Kognitionen zu erkennen und konstruktiv mit ihnen umzugehen,
- in Stresssituationen geeignete Techniken zur Stressreduktion anzuwenden,
- internale Ressourcen zu mobilisieren, um mehr Selbstvertrauen zu etablieren,
- Strategien zum selbstbewussterem Auftreten in sozialen Kontaktsituation anzuwenden.

Trainer: Daniel Gloger

#Reflexion #Selbstbewusstsein #Stressmanagement

Finde deinen Flow – Techniken für ein konzentriertes und fokussiertes Arbeiten

Sa, 25.05.2024, 09:00 – 15:00 Uhr, Zoom

Täglich konkurrieren unzählige Reize um unsere Aufmerksamkeit. Ablenkungen lauern an jeder Ecke und gehen oft stark von unseren digitalen Medien aus. Unsere Konzentrationsfähigkeit wird dabei vor große Herausforderungen gestellt und wir wünschen uns diesen wunderbaren Flow herbei, in dem wir produktiv und effektiv unsere Aufgaben erledigen können. Dieser Workshop bietet dir Einblicke in die Funktionsweise unserer Konzentrationsfähigkeit und zeigt konkrete Strategien auf, mit denen du deine Aufmerksamkeit und das konzentrierte Arbeiten im Flow zurückgewinnen kannst!

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- externe und interne Ablenkungsfaktoren in ihrem Alltag zu identifizieren,
- reflektiert und konstruktiv mit Konzentrationsschwankungen umzugehen,
- wichtige Aufgaben nach der „Eat that Frog!“-Methode (Tracy) zu priorisieren,
- eine konzentrationsförderliche Arbeitsumgebung zu gestalten,
- einen kontrollierten Umgang mit digitalen Medien zu pflegen,
- Rahmenbedingungen für das Flow-Erleben und Deep Work zu gestalten.

Trainerin: Fenja Martin

#Fokus #Konzentration #Selbstorganisation #Studienalltag

Resilient durchs Studium: Achtsamkeit als Tool für einen besseren Umgang mit dir selbst und mit anderen

Fr, 07.06.2024, 11:15 – 17:45 Uhr & Sa, 08.06.2024, 10:15 – 16:45 Uhr, Campus Westend

Kennst du das: Du arbeitest vor deinem Laptop, im Hintergrund läuft Musik und neben dir steht der Kaffee, den du literweise in dich hineinkippst. Der Signalton deines Handys bringt dich raus und ehe du dich versiehst, bist du eine halbe Stunde in den Tiefen von Social Media versunken. Das nennt man Autopilot und du kannst ihn stoppen! Mit Achtsamkeit kannst du zurückkehren zu einer bewussten Lenkung deiner Ressourcen. Das ist die Basis für Resilienz, also der psychischen Widerstandsfähigkeit, mit der du Krisen bewältigst und daran wachsen kannst.

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- Resilienz als psychische Widerstandsfähigkeit zu definieren und bestehende förderliche und hinderliche Gewohnheiten einzuordnen,
- persönliche Stressoren und herausfordernde Situationen im Studierendenalltag zu erkennen, zu reflektieren und achtsam, anhand formeller und informeller Techniken, mit damit umzugehen,
- bisherige Kommunikationsstile zu hinterfragen und neue Formen des Zuhörens und Sprechens bewusst dazu einzusetzen.

Trainer: Richard Möllers

#Achtsamkeit #Resilienz #Selbstfürsorge #Stressmanagement #Studienalltag

Mit mentalen Strategien zu mehr Leistungsfähigkeit

Mi, 05.06.2024, 09:00 – 15:30 Uhr, Zoom

In diesem Workshop werden Sie in das weite Feld der kognitiven Techniken eingeführt, mit deren Hilfe hinderliche Denkmuster in Bezug auf konkrete Studienziele (z.B. Prüfung, Vortrag, Abschlussarbeit) reflektiert und hilfreiche Einstellungen erarbeitet werden können.

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- eigene stressverstärkende und leistungsmindernde Denkmuster zu erkennen,
- hilfreiche Einstellungen und Selbstinstruktionen zu entwickeln und zu nutzen, um Studienziele entspannter, sicherer und erfolgreicher zu bewältigen.

Trainer: Martin Straka

**#Entspannungstechniken #Motivation #Reflexion #Resilienz #Selbstfürsorge
#Stressmanagement**

Konzentriert Lernen – Entspannungstechniken nutzen!

Mi, 12.06.2024, 09:00 – 15:30 Uhr, Zoom

Studierende sehen sich häufig mit hohen Leistungsanforderungen sowie Zeit- und Konkurrenzdruck konfrontiert, so dass sie sich körperlich und psychisch angespannt fühlen. Insbesondere in Stressphasen, z.B. während der Prüfungsvorbereitungen, können Entspannungstechniken helfen, um wieder eine höhere Leistungsfähigkeit zu gewinnen und das eigene Wohlbefinden zu steigern.

In diesem Kurs können Sie Ihre persönlichen Stress- und Entspannungsreaktionen genauer erkunden. Sie lernen verschiedene Entspannungsmethoden wie die Progressive Muskelrelaxation oder Achtsamkeitstechniken kennen, um diese aktiv und gezielt im Studienalltag einsetzen zu können.

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- Zusammenhänge zwischen An- und Entspannung und ihrer Leistungsfähigkeit und ihres Wohlbefindens zu verstehen,
- eigene Stress- und Entspannungsreaktionen frühzeitig wahrzunehmen und entgegenzusteuern,
- eigenständig verschiedene Entspannungstechniken gezielt anzuwenden.

Trainer: Martin Straka

**#Achtsamkeit #Entspannungstechniken #Konzentration #Motivation
#Prüfungsvorbereitung #Prüfungstress #Selbstfürsorge
#Stressmanagement**

Alles super! Warum bin ich dann trotzdem nicht zufrieden? Coaching für einen wertschätzenden Umgang mit sich selbst.

Sa, 22.06.2024, 09:00 – 15:00 Uhr, Zoom

Ihr seid gesund, die Klausurphase ist geschafft und auch sonst ist doch eigentlich alles in Ordnung – warum will sich dann das lang ersehnte Gefühl von Zufriedenheit nicht einstellen?

Obwohl die Deckung der grundlegenden Bedürfnisse eine wichtige Voraussetzung für ein zufriedenes Leben ist, ist es oft nicht ausreichend, um dauerhafte Zufriedenheit zu erreichen.

In diesem Workshop gehen wir gemeinsam in einem geschützten Raum der Ursache von (Un-)Zufriedenheit auf den Grund, reflektieren eure Ausgangslage und erproben einfache Techniken und Routinen, um eure Zufriedenheit im Alltag zu stärken.

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- die Ursachen eigener Unzufriedenheit zu reflektieren,
- Rollenkonflikte zu identifizieren und bewusst Rollen einzunehmen/abzulegen,
- durch die Reflexion eigener Emotionen und gezieltem Selbstcoaching mehr Zufriedenheit im Alltag zu etablieren.

Trainerin: Fenja Martin

#Coaching #Reflexion #Selbstfürsorge #Studienalltag #Zufriedenheit

Prüfungsspecial: Keine Panik – Prüfungen besser bewältigen

Fr, 14.06.2024, 09:15 - 16:45 Uhr, Campus Westend

Die Prüfungsvorbereitung, Hausarbeitsabgaben und auch Prüfungen selbst sind für viele Studierende mit Stress und Ängsten verbunden. In diesem Training lernen Sie, Ihre Prüfungsvorbereitung sowie Ihre Prüfungssituationen gelassener und sinnvoller anzugehen. Der Fokus wird hierbei nicht auf konkreten Lernstrategien liegen, sondern auf psychosozialen Kompetenzen im Umgang mit erlebtem Druck und Ängsten z.B. erfahren Sie, wie Sie mit hinderlichen Gedanken und Gefühlen hilfreicher umgehen können.

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- ihren Prüfungsstress, ihre Prüfungsangst sowie die Zusammenhänge auf emotionaler, kognitiver und körperlicher Ebene besser zu verstehen,
- realistisches und psychisch gesundes Zeitmanagement beim Lernen/Arbeiten für die Uni einzuschätzen,
- selbstfürsorglicher mit sich sowie mit negativen Gefühlen und Gedanken umzugehen,
- mit Blackouts und anderen herausfordernden Situationen in Prüfungen umzugehen,
- die eigene Bewertung nach Prüfungs-/Hausarbeitsergebnissen zu hinterfragen und zu verbessern.

Trainerin: Maria-Magdalena Attenberger (Psychotherapeutische Beratungsstelle)

#Motivation #Prüfungsangst #Prüfungsstress #Reflexion #Selbstfürsorge #Stressmanagement #Zeitmanagement

Prüfungsspecial: Mit gutem Gefühl in die Prüfung – Lernstrategien und Umgang mit Lampenfieber

Mi, 19.06.2024, 14:00 – 19:00 Uhr, Zoom

Wie lässt es sich erklären, dass wir vor Prüfungen so aufgeregt sind und uns der Schweiß ausbricht? In diesem Workshop schauen wir uns gemeinsam an, wie Aufregung entsteht und vor allem, was wir gegen das Lampenfieber tun können.

Sie erfahren, was Ihnen neben einer guten fachlichen Vorbereitung helfen kann, gelassener die besondere Situation Prüfung zu meistern. Dazu gehören u.a. Entspannungstechniken und der Einsatz hilfreicher Gedanken und mentaler Techniken.

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- zu erläutern, wie Aufregung und Angst entstehen und auf den Körper und die Leistungsfähigkeit wirken,
- Lern- und Wiederholungsstrategien anzuwenden,
- für sie persönlich hilfreiche Gedanken zu entwickeln und gezielt einzusetzen,
- kurze Entspannungsübungen anzuwenden.

Trainer: Debora Peine

**#Lernen #Lernstrategien #Entspannungstechniken #Prüfungsangst
#Prüfungstress #Selbstfürsorge #Stressmanagement
#Prüfungsvorbereitung**