

## Lifestyle Workshops Einheitspreis: 14,- €

Mo 26.6.23 | 17.00 – 18.30 Uhr

### Stressfrei durch die perfekte Atmung

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 eine oder andere Atempause zu ermöglichen.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Nikolay Linder, Apnoetaucher und mehrfacher Weltrekordhalter

Do 6.7.23 | 9.00 – 12.00 Uhr

### Netzwerke systematisch ausbauen und nutzen?

Wie Frauen erfolgreich Netzwerken.

Dieser Workshop bildet den Auftakt der Reihe „Alumnae-Wege“, in der Alumnae (weibliche Ehemalige) über ihre Werdegänge berichten und mit Studierenden in Austausch treten. Bei diesem Workshop liegt der Fokus auf dem Thema „Netzwerken“.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Sonja Jost, Leiterin Beziehungsmanagement und Alumni, Universität Freiburg | Alumna der Universität Freiburg: Dr. Christine Althausen, Botschafterin und Generalkonsulin a.D.

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](mailto:pbs@swfr.de)

## Terminübersicht

Starttermin	Titel	Uhrzeit
2.5.23	Feldenkrais	18.30 – 20.00
8.5.23	Coaching für Studierende	17.00 – 19.00
10.5.23	Who am I here	17.00 – 19.30
12.5.23	Schreibprobleme lösen – Mehr Erfolg beim wissenschaftlichen Schreiben	19.30 – 22.00
22.5.23	Die S-O-S Übungen zur Stressregulation bei Prüfungsangst	18.00 – 20.30
7.6.23	I believe in myself	17.00 – 19.30
10.6.23	Selbst- und Zeitmanagement für ein erfolgreiches Studium	9.15 – 16.00
14.6.23	Auszeit zur Entspannung – Ruhephasen effektiv gestalten	17.00 – 21.00
21.6.23	Impulse zur Stärkung der Resilienz	18.00 – 21.00
23.6.23	Schlafgerecht im Alltag	14.00 – 20.00
24.6.23	Körpersprache und Auftreten	14.00 – 20.00
26.6.23	Stressfrei durch die perfekte Atmung	17.00 – 18.30
28.6.23	Ich traue mich auf Deutsch	17.00 – 19.30
6.7.23	Netzwerke systematisch ausbauen und nutzen	9.00 – 12.00
8.7.23	Schneller lesen bei wissenschaftlichen Arbeiten	9.15 – 16.00

Meldet euch direkt an



Bei weiteren Fragen meldet euch unter [workshops@swfr.de](mailto:workshops@swfr.de)

# WORKSHOPS

Sommersemester 2023

# Gelassen durch den Studienalltag

[swfr.de](https://swfr.de) → VERANSTALTUNGEN → Workshops

Unsere Workshops bieten euch professionelle Unterstützung und Informationen um stressfrei 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. Es gibt Workshop-Reihen, Tages- oder Wochenendworkshops. Einige Angebote werden von unserer Psychotherapeutischen Beratungsstelle (PBS) ausgerichtet.

## PBS-Wochenend-Workshop Einheitspreis: 54,- €

Fr 12.5. – So 14.5.23 | plus ca. 4 Zusatztermine! | Fr 19.30 – 22.00 Uhr, Sa 10.00 – 17.00 Uhr, So 10.00 – 13.00 Uhr

### **PBS Schreibprobleme lösen - Mehr Erfolg beim wissenschaftlichen Schreiben**

Durch den Workshop sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen Zugang zum eigenen Schreib- und Arbeitsverhalten gewinnen.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Dr. phil. Hans-Peter Hagmann

Sa/So 10./11.6.23 | jew. 9.15 – 16.00 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

Sa/So 8./9.7.23 | jew. 9.15 – 16.00 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

## PBS-Workshop-Reihe Einheitspreis: 34,- €

Reihe startet ab Di 2.5.23 | 6 Termine immer Dienstags | jew. 18.30 – 20.00 Uhr

### **PBS Feldenkrais**

Gegen Verspannungen vom Sitzen und Schreiben: Mittels kleiner Bewegungen – verbal angeleitet – regt die Feldenkrais-Methode das Nervensystem zu ordnenden Regulationsprozessen an.

Ort: Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Barbara Noé, Lehrerin und Physiotherapeutin am Zentrum für Musikermedizin, Freiburg

Reihe startet ab Mo 8.5.23 | 6 Termine immer Montags | jew. 17.00 – 19.00 Uhr

### **PBS Coaching für Studierende**

Coaching für Studierende ist ein auf die aktuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden zugeschnittenes Beratungs- und Unterstützungsangebot, bei dem Problem-situationen gemeinsam reflektiert, Perspektiven entwickelt und Handlungsoptionen erprobt werden.

Ort: Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Martina Geng (Coach/Supervisorin M.A. DGSv)

## (PBS-) Tages-Workshops Einheitspreis: 29,- €

Mi 10.5.23 | 17.00 – 19.30 Uhr

### **PBS Who am I here?**

The workshop offers space for reflection on the role as an international student, includes many practical exercises and an open exchange with all participants from different countries and cultures.

Ort: Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Gabriela Varela Lopez, Diplom Psychopädagogin

English Workshop

Mo 22.5.23 | 18.00 – 20.30 Uhr

### **PBS Die S-O-S Übungen zur Stressregulation bei Prüfungsangst**

Die S-O-S Übungen sind eine Abfolge von einfachen somatischen Übungen, die dir in Akutsituationen helfen, dich besser zu regulieren, wieder einen klaren Kopf zu bekommen und langfristig deine Resilienzfähigkeit trainieren. Sie helfen z.B. bei Stress, Prüfungsangst, Lernschwierigkeiten, aber auch bei Schlafproblemen, Ängsten oder Trauer.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Verena Platte, S-O-S Trainerin und somatic movement guide

Mi 7.6.23 | 17.00 – 19.30 Uhr

### **PBS I believe in myself**

The workshop offers space for reflection on self-confidence, includes many practical exercises and an open exchange with all participants from different countries and cultures.

Ort: Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Gabriela Varela Lopez, Diplom Psychopädagogin

English Workshop

Mi 14.6.23 | jew. 17.00 – 21.00 Uhr

### **Auszeit zur Entspannung - Ruhephasen effektiv gestalten**

Dieser Workshop bietet in kompakter Form einen Überblick über unterschiedliche Entspannungsübungen mit dem Ziel, diese im Alltag selbstständig zur Entspannung und Stressbewältigung anwenden zu können.

Ort: Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Nicole Wetzel, Trainerin lösungsorientiertes Stressmanagement

Mi 21.6.23 | 18.00 – 21.00 Uhr

### **Impulse zur Stärkung der Resilienz**

Resilienz, unsere innere Widerstandskraft gegen Belastungen, hilft in Krisen und bei hohen Belastungen im Uni-Alltag. Im Workshop werden Möglichkeiten aufgezeigt, die eigene Resilienz nachhaltig zu stärken.

Ort: Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Dr. Gertraud Kinne, Dipl.-Psychologin, Freiburg

Fr 23.6.23 | jew. 14.00 – 20.00 Uhr

### **Schlagfertig im Alltag**

Oft wünschen wir uns, blitzschnell oder witzig reagieren zu können und dann kommt der Einfall doch viel zu spät. Wir lernen durch verschiedene Techniken und Impulse unsere eigene Schlagfertigkeit kennen und einzusetzen, sowie unser Charisma-Gemeinmis und die Formel für persönlichen Erfolg. Dabei beachten wir den beruflichen sowie den privaten Kontext.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Kirsten Dehmer, systemischer Coach, Mediatorin und Scrum Master (zertifiziert)

Sa 24.6.23 | 14.00 – 20.00 Uhr

### **PBS Körpersprache und Auftreten**

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-Wolf

Mi 28.6.23 | 17.00 – 19.30 Uhr

### **PBS Ich traue mich auf Deutsch**

In diesem Workshop bekommst du hilfreiche Werkzeuge und Tipps für den Umgang mit der deutschen Sprache und lernst, Deine einzigartige Art, Deutsch zu sprechen, zu schätzen.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Gabriela Varela Lopez, Diplom Psychopädagogin