

Kurzworkshops Einheitspreis: 19,- €

Di, 12.12.23, 17.00 – 18.30 Uhr

Stressfrei durch die bewusste Atmung mit Nik Linder

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 die eine oder andere Atempause zu ermöglichen.

Ort: Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 |

Leitung: Nikolay Linder, Apnoetaucher und mehrfacher Weltrekordhalter

Di, 12.12.23, 19.15 – 20.45 Uhr

English Workshop

Stress free with conscious breathing - a workshop with Nik Linder

Theoretical backgrounds are combined in an entertaining way with suitable breathing exercises from apnea sports, breathing yoga, breathing therapy and mindfulness. The aim of the course is to get to know simple and comprehensible exercises, in order to enable oneself to take a breather or two even in a stressful everyday life.

Ort: Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 |

Leitung: Nikolay Linder, Apnoetaucher und mehrfacher Weltrekordhalter

Mo, 15.01.2024, 16.00 – 18.30 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.

Ort: Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Tanja Hirt und Oliver Mayer, Somatic Experience- Traumatherapie/Körpertherapie (i.A.)

Di, 16.01.2024, 18.00 – 20.00 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 Althaus, Botschafterin und Generalkonsulin a.D.

Mo, 22.01.2024, 16.00 – 18.30 Uhr

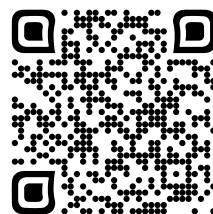
PBS Umgang mit heiklen Emotionen

Heikle Emotionen wie z.B. Wut, Angst, Trauer, Neid oder Scham - woraus entstehen diese Gefühle? Wie kann ich am besten mit ihnen umgehen, wenn sie mich zu überwältigen drohen? Diesen Fragen möchten wir in unserem Workshop nachgehen.

Ort: Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Tanja Hirt und Oliver Mayer, Somatic Experience- Traumatherapie/Körpertherapie (i.A.)

Terminübersicht

Wochentag	Starttermin	Titel	Uhrzeit
Dienstag	17.10.2023	Feldenkreis - Wahrnehmung-Koordination-Effektivität	18.30-20.00
Donnerstag	26.10.2023	Das Aufschieben verabschieden! Ein Workshop gegen Prokrastination	14.00-16.00
Samstag	04.11.2023	Schneller lesen beim wissenschaftlichen Arbeiten	09:15-16:00
Montag	06.11.2023	Coaching in herausfordernden Studienphasen	17.00-19.00
Mittwoch	22.11.2023	Impulse zur Stärkung der Resilienz	18.00-21.00
Samstag	25.11.2023	Coaching in Kleingruppen: Entspannt kommunizieren - Konflikte lösen	10.00-14.00
Mittwoch	29.11.2023	Auszeit zur Entspannung - Ruhephasen aktiv gestalten	17.00-21.00
Dienstag	05.12.2023	Stressregulation und Entspannung (für Studentinnen)	17.30-20.00
Dienstag	12.12.2023	Stressfrei durch die bewusste Atmung mit Nik Linder	17.00-18.30
Dienstag	12.12.2023	Stress free with conscious breathing - a workshop with Nik Linder	19.15-20.45
Donnerstag	14.12.2023	Schlagfertig im Alltag - Erfolg kann man lernen	14.00-20.00
Samstag	16.12.2023	Körpersprache und Auftreten	14.00-20.00
Samstag	13.01.2024	Coaching in Kleingruppen für Studierende mit Kind(ern)	10.00-14.00
Montag	15.01.2024	Die S-O-S Übungen zur Stressregulation bei Prüfungsangst	16.00-18.30
Dienstag	16.01.2024	Netzwerke systematisch ausbauen und nutzen? - Wie Frauen erfolgreich Netzwerken.	18.00-20.00
Montag	22.01.2024	Umgang mit heiklen Emotionen	16.00-18.30
Samstag	03.02.2024	Selbst- und Zeitmanagement für ein erfolgreiches Studium	09.15-16.00



Meldet euch direkt an

Bei weiteren Fragen meldet euch unter workshops@swfr.de

WORKSHOPS

Wintersemester 2023/24

Gelassener durch den Studienalltag



[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. Es gibt Kurzworkshops, Workshop-Reihen, Tages- oder Wochenendworkshops. Einige Angebote werden von unserer Psychotherapeutischen Beratungsstelle (PBS) ausgerichtet.

Wochenend-Workshops Einheitspreis: 49,- €

Sa/So 04.11 – 05.11.2023 | 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

Sa/So 03.02. – 04.02.2024 | 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

Workshop-Reihen Einheitspreis: 29,- €

Reihe startet ab Di, 17.10.2023, 6 Termine immer Dienstags, jew. 18.30 – 20.00 Uhr

PBS Feldenkrais - Wahrnehmung - Koordination - Effektivität

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 Musiktherapie, Freiburg

Erster Termin Do, 26.10.2023 | zweiter Termin Do, 23.11.2023 | jew. 14.00 – 16.00 Uhr

PBS Das Aufschieben verabschieden! Ein Workshop gegen Prokrastination

Unser Workshop unterstützt Studierende, die unter Schreibproblemen leiden. Neben der Vorstellung des allgemeinen Störungsbilds und der verschiedenen Prokrastinationstypen, wird gemeinsam versucht, Schreibhemmungen und -blockaden zu identifizieren, sowie die passenden Lösungen zu finden.

Ort: Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Judith Hovestadt und Franziska Steigmiller, wissenschaftliche Schreibkräfte im Schreibzentrum der PH Freiburg

Reihe startet ab Mo, 06.11.2023 | 6 Termine immer Montags! jew. 17.00 – 19.00 Uhr

PBS Coaching in herausfordernden Studienphasen

Coaching ist ein auf die aktuellen Bedürfnisse des Coachees zugeschnittenes Beratungs- und Unterstützungsangebot. In besonders belastenden oder herausfordernden Studienphasen wie u.a. Prüfungszeiten, Hausarbeiten und Abschlussarbeiten kann Coaching entlasten und neue Perspektiven und damit Handlungsoptionen aufzeigen.

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

Erster Termin Sa, 13.01.23, 10.00 – 14.00 Uhr |

Zweiter Termin Fr, 02.02.23, 09.00 – 12.30 Uhr

PBS Coaching in Kleingruppen für Studierende mit Kind(ern)

Jeder kann im Coaching seine Themen einbringen, wir lassen uns voneinander bereichern, tauschen uns aus und vernetzen uns. Themen können z.B. sein: Was ist mir wirklich wichtig? - Wie setze ich Prioritäten? - Nein-Sagen - Selbstfürsorge - Zeitmanagement - Entspannt kommunizieren - Konflikte (schneller) lösen - Missverständnisse vermeiden u.v.m. Hierzu erarbeiten wir konkrete Lösungsansätze und Ideen.

Ort: Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Imke Maria Dirks, Wirtschaftspsychologin, Coaching* Training* Beratung

Tages-Workshops Einheitspreis: 24,- €

Sa, 25.11.23, 10.00 – 14.00 Uhr

PBS Coaching in Kleingruppen: Entspannt kommunizieren - Konflikte lösen

Gemeinsam arbeiten wir an den Themen, Wünschen und Beispielen, die jede/r mitbringt. Z.B. Konflikte (schneller) lösen - Missverständnisse vermeiden - Nein-Sagen - Wie sage ich klar und wertschätzend was ich möchte? - Selbstfürsorge - „Gewaltfreie Kommunikation“ u.v.m. Hierzu erarbeiten wir konkrete Lösungsansätze und Ideen.

Ort: Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Imke Maria Dirks, Wirtschaftspsychologin, Coaching* Training* Beratung



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

Do, 14.12.23, 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-Gemeinnis und die Formel für persönlichen Erfolg. Dabei beachten wir den beruflichen sowie den privaten Kontext.

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

Sa, 16.12.23, 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.

Ort: Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Vera Niedermann-Wolf

Kurzworkshops Einheitspreis: 19,- €

Mi, 22.11.23, 18.00 – 21.00 Uhr

PBS 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

Mi, 29.11.23, 17.00 – 21.00 Uhr

Auszeit für Entspannung - Ruhephasen aktiv 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

Di, 05.12.23, 17.30 – 20.00 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.

Ort: Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Selma Gestrich, Gesundheitspädagogin, Heilpraktikerin