

Lifestyle-Workshops Einheitspreis: 19,- €

Termin 1: **Mo 21.11.22**, Termin 2: **Do 19.1.23** | jew. 15.00 – 17.15 Uhr
Gesunder Lifestyle – Fit & Gesund durchs Studium
Gesunde Ernährung ist besonders wichtig, wenn wir Leistungen erbringen müssen und auf eine gesunde Balance angewiesen sind. Darunter ist nicht nur die sportliche Leistung zu sehen. Auch die geistige Leistung fordert sehr viel Energie und steigert den Grundumsatz. Deswegen ist es gerade für Dich als für dich als Studierende*r unablässig, in den großen Phasen des Lernens sich richtig und gesund zu ernähren.

Ort: Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Monika Göhrig, ZFU-geprüfte Ernährungsberaterin, Fachfrau für Ernährungs- und Gewichtsmanagement (IHK) und zertifizierte Fastenleiterin

Termin 1: **Do 10.11.22**, Termin 2: **Mo 19.12.22**,
Termin 3: **Mo 30.1.23** | jew. 17.30 – 20.30 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 die eine oder andere Atempause zu ermöglichen.

Ort: Mensa Institutsviertel | Leitung: Weltrekordhalter Nikolay Linder

Univers-Workshops Einheitspreis: 14,- €

Zwei aufeinander aufbauende Termine: **So 19. + So 26.10.22** |
jew. 18.30 – 20.30 Uhr

PBS Stressmanagement

Pflichtseminare & online-Vorlesungen, Lernpläne, Hobbies & Freundschaften – wie geht das alles unter einen Hut? Um mit solchen Anforderungen deines Studierendenalltags gut umzugehen und dich langfristig gewappnet zu fühlen, helfen Tipps & Tricks – und die lernst du im Workshop kennen!

Ort: Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Jule Schröder M.Sc. Psychologie. Psychologische Psychotherapeutin in Ausbildung

Zwei aufeinander aufbauende Termine: **Do 24.11. + Do 8.12.22** |
jew. 19.30 – 21.30 Uhr

PBS Umgang mit heiklen Emotionen

In diesem Workshop werden herausfordernde Emotionen beleuchtet, die uns im Studien- und Berufsalltag begegnen können: Ekel, Scham, Angst, Selbstkritik. Wir setzen uns mit ihrer Entstehung und Funktion auseinander, erörtern inwiefern sie eine Rolle im Studium spielen und wie wir praktisch und alltagsnah damit umgehen können.

Ort: Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Luise Elster – M.Sc. Psychologie. Palliativpsychologin und Psychologische Psychotherapeutin in Ausbildung

Mo 24.10.22 | jew. 19.00 – 20.00 Uhr

PBS Entspannungstechniken

Einfach mal abschalten – aber wie?! Dieser Frage nähern wir uns durch verschiedene Wege der Entspannung: mal kognitiv, mal ganz körperlich, und immer mit dem Fokus auf dein Wohlbefinden. Du lernst unterschiedliche Techniken kennen, die dir deinen Studierendenalltag erleichtern können.

Ort: Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Timo Luoma M.Sc. Psychologie. Psychologischer Psychotherapeut in Ausbildung

Mi 23.11.22 | jew. 18.30 – 21.30 Uhr

Lernstrategien

In diesem Peer-to-Peer Workshop lernst du verschiedene Strategien kennen, die Dir helfen, Dein Lernen förderlich, effizient und gesund zu gestalten. Wir schauen was für ein Lerntyp Du bist und welche Strategien am besten zu Dir passen. Dabei achten wir auf eine Ausgewogenheit zwischen Input, Übungen, Austausch und Transfer!

Ort: Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Sophia Weegen & Irina Möllers – Mitarbeiterinnen des Teams Lehre der Psychosomatik der Universitätsklinik Freiburg

Fünf aufeinander aufbauende Termine + Follow up:

Mo 31.10., Do 10./14./21./28.11.22 | Montag 19.00 – 20.30 Uhr;
Donnerstags 19.30 – 21.00 Uhr

PBS MedON!

Achtsamkeit, psychomentele Gesundheit, Stressbewältigung im Studierenden-Alltag - diese und andere Themen beschäftigen uns in der MedON! Gruppe in Form von Austausch, theoretischem Input und vielen, ganz praktischen Achtsamkeitsübungen. Wir treffen uns als feste Gruppe an fünf aufeinanderfolgenden Terminen einmal wöchentlich (siehe Termine) für 1,5h. Zwischendrin erhältst Du Übungsanregungen, um neue Impulse zu vertiefen und mehr und mehr in Deinen Alltag zu integrieren.

Ort: Seminarraum der Psychosomatik (Burgunderstr 5a, 2.OG; 79106 Freiburg

Meldet euch direkt an



Bei weiteren Fragen meldet euch unter
workshops@swfr.de

WORKSHOPS

Besser studieren, besser leben!

Wintersemester 2022/23



swfr.de → VERANSTALTUNGEN → Workshops

Als Studierendenwerk unterstützen wir euch in allen Lebensbereichen!

Unsere Workshops sind Gruppenangebote, die euch professionelle Unterstützung und Informationen bieten. Besonders bei Studienschwierigkeiten im Bereich der Stressbewältigung, Prüfungsängsten, zur Verbesserung des Zeitmanagements, aber auch zur Entspannung und Selbstfürsorge haben wir ein breites Angebot. Das Gruppensetting ermöglicht euch zudem den oft hilfreichen Erfahrungsaustausch mit anderen Studierenden. Ob Tageskurs, Reihen oder ein ganzes Wochenende – für jeden Geschmack und Geldbeutel ist etwas dabei.

PBS-Wochenend-Workshop Einheitspreis: 54,- €

Reihe 1: **Fr/Sa 09./10.12.22**, Reihe 2: **Fr/Sa 20./21.1.23** |
jew. Fr 14.00 – 18.00 Uhr, Sa 10.00 – 14.00 Uhr

PBS Entspannung – innere Ruhe und Konzentration in Prüfungszeiten

Inneres Gleichgewicht durch einfache Körperübungen und Selbsthilfegriffe aus dem Jin Shin Jyutsu (alte japanische Harmonisierungskunst).
Ort: Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Sabine Krings, Jin Shin Jyutsu-Practitioner

Sa/So 28./29.1.23 | 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

Fr 25.11. – So 27.11.22 | 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

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 17./18.12.22 | 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

PBS-Workshop-Reihe Einheitspreis: 34,- €

Reihe startet ab **Mo 7.11.22** | 6 Termine | 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 Problemsituationen gemeinsam reflektiert, Perspektiven entwickelt und Handlungsoptionen erprobt werden.

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

Reihe 1 startet ab **Di 8.11.22** | 6 Termine | jew. 18.30 – 20.00 Uhr;
Reihe 2 startet ab **Do 24.11.22** | 6 Termine | jew. 19.00 – 20.30 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 **Mi 9.11.22** | 10 Termine | jew. 18.30 – 20.00 Uhr

PBS So hört man mir gerne zu

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

Ort: Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Dr. Eugenia Constantinovici, Sprachgestalterin und Kunsttherapeutin

Reihe 1 startet ab **Fr 11.11.22**, Reihe 2 startet ab **Di 17.1.23** |

jew. 4 Termine | jew. 10.00 – 13.00 Uhr

PBS Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Im Mittelpunkt des Workshops stehen die Übung der Achtsamkeit und die Frage, wie wir diese nutzen können, um bewusster und effektiver mit Stress-Situationen umzugehen.

Ort: Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Susanne Steinhusen, Dipl. Psych. Achtsamkeit – Psychotherapie



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

Tages-Workshops Einheitspreis: 29,- €

Sa 10.12.22 | 6 Termine | jew. 9.00 – 16.00 Uhr

Erfolgreicher Umgang mit kritischen Situationen in Zeiten von Corona

Hier erhältst du Input und entwickelst konkrete Leitfäden für den erfolgreichen Umgang mit kritischen Situationen als Studierende*r in Zeiten von Corona.

Ort: Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Alexander Strecker – Berater, Leitung und Coach

So 11.12.22 | 9.00 – 16.00 Uhr

Successful handling of critical situations in times of Corona

English Workshop

In this workshop you will receive input and develop specific guidelines on how to successfully handle critical situations as a student in times of Corona.
Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Alexander Strecker – Leitung, Consultant, Coach

Termin 1: **Fr 2.12.22**, Termin 2: **Mo 26.1.23** | 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 einsetzen, sowie unser Charisma-Gemeinmis und die Formel für persönlichen. Dabei beachten wir den beruflichen sowie den privaten Kontext.
Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Kirsten Dehmer, systemischer Coach, Mediatorin und Scrum Master (zertifiziert)

Termin 1: **Sa 19.11.22**, Termin 2: **Sa 17.12.22** |

jew. 14.00 – 20.00 Uhr

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

Termin 1: **Sa 3.12.22**, Termin 2: **Fr 27.1.23** | jew. 14.00 – 20.00 Uhr

Benimm ist immer noch in

Grüßen und Begrüßen, Gehen und Stehen, wann setzt sich wer und wie beginnt man einen Smalltalk bzw. beendet man diesen. Nur wer die Regeln kennt kann diese gekonnt brechen. Die alten Kniggeeregeln werden jedes Jahr neu gedacht und interpretiert, wir lernen diese kennen und lieben.

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