

ERFOLGREICH STUDIEREN!

Seminare der Psychotherapeutischen Beratung des Studierendenwerks (PBS)

Sommersemester 2022

swfr.de → VERANSTALTUNGEN → Seminare



ab Mo 18.04.22, 17:00 – 19:00 | € 26,00 | Präsenz
Coaching für Studierende (Seminar mit 6 Terminen, Montags 14täglich)
Seminarleitung: Martina Geng (Coach/Supervisorin M.A. DGSv)

ab Sa 30.04.22, 10:00 – 13:00 | € 40,00 | Präsenz
Yoga am Samstag (1 x im Monat, 4 Termine)
Seminarleitung: Brigitte Schillmöller

ab Di 03.05.22, 18:15 – 20:45 | € 26,00 | Präsenz
Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Seminar mit 4 Terminen)
Seminarleitung: Susanne Steinhilber, Dipl. Psych. Achtsamkeit - Psychotherapie

ab Di 03.05.22, 18:30 – 20:00 | € 26,00 | Präsenz oder Online
Feldenkrais – Wahrnehmung-Koordination-Effektivität (Seminar mit 6 Terminen)
Seminarleitung: Barbara Noé, Feldenkrais-Lehrerin u. Physiotherapeutin am Zentrum für Musikermedizin

ab Di 03.05.22, 19:00 – 20:15 | € 26,00 | Online
Stress- und Zeitmanagement (Seminar mit 7 Terminen, wöchentlich Dienstags)
Seminarleitung: Judith Asal Ausbilderin NLP Coaching u. Hypnose

ab Mi 04.05.22, 18:30 – 20:00 | € 26,00 | Präsenz
So hört man mir gerne zu. Ausdrucksvoll und lebendig sprechen (wöchentlich Mittwochs, 10 Termine)
Seminarleitung: Dr. Eugenia Constantinovici, Sprachgestalterin und Kunsttherapeutin

ab Mi 04.05.22, 20:15 – 21:45 | € 26,00 | Präsenz
Wie klingt mein Deutsch Ein Angebot zur Sprachgestaltung für internationale Studierende (wöchentlich Mittwochs, 10 Termine)
Seminarleitung: Dr. Eugenia Constantinovici, Sprachgestalterin und Kunsttherapeutin

Do 05.05.22, 16:00 – 18:00 | € 26,00 | Präsenz oder Online
Hindernisse beim wissenschaftlichen Arbeiten überwinden (Seminar mit 4 Terminen, Donnerstags 14täglich, 05.05., 19.05., 02.06., 23.06.)
Seminarleitung: Dr. phil. Gisèle Gambin, Coach und Semiotikerin

ab Do 05.05.22, 20:15 – 21:45 | € 40,00 | Präsenz oder Online
Yoga am Donnerstag (wöchentlich, 6 Termine)
Seminarleitung: Heidemarie Albert, Yoga- und Meditationslehrerin

ab Mo 09.05.22, 14:00 – 16:00 | € 26,00 | Online
Entspannter studieren - Deine Toolbox bei Stress und Prüfungsangst (1 Seminar - 3 Termine: 24., 27., 31.01.)
Seminarleitung: Nina Bach, M.A. Bildungswissenschaft

Fr/Sa 13./14.05.22, 14:00 – 18:00 | € 26,00 | Präsenz oder Online
Entspannung, innere Ruhe und Konzentration in Prüfungszeiten (2-Tagesseminar)
Seminarleitung: Sabine Krings, Jin Shin Jyutsu-Practitioner

ab Fr 13.05.22, 19:30 | € 41,00 | Präsenz
Schreibprobleme lösen – Mehr Erfolg beim wissenschaftlichen Schreiben
(Fr 12.05. 19:30-22 h, Sa 14.05. 10-17 h mit Pause, So 15.05. 10-13 h + ca. 4 Zusatztermine nach Absprache)
Seminarleitung: Dr. phil. Hans-Peter Hagmann

Sa/So 11./12.06.22, 09:00 – 16:00 | € 31,00 | Präsenz oder Online
Selbst- und Zeitmanagement (Wochenendseminar)
Seminarleitung: Prof. Dr. Jürgen Smettan, Dipl.-Psych./Dipl.-Volkswirt

Sa/So 18./19.06.22, 09:15 – 16:00 | € 31,00 | Präsenz
Schneller lesen – Mehr erinnern (Wochenendseminar)
Seminarleitung: Prof. Dr. Jürgen Smettan, Dipl.-Psych./Dipl.-Volkswirt

Fr 01.07.22, 14:00 – 20:00 | € 13,00 | Präsenz
Körpersprache und Auftreten
Seminarleitung: Vera Niedermann-Wolf

Fr/Sa 08./09.07.22, 14:00 – 18:00 | € 26,00 | SWFR, Präsenz oder Online
Entspannung, innere Ruhe und Konzentration in Prüfungszeiten (2-Tagesseminar)
Seminarleitung: Sabine Krings, Jin Shin Jyutsu-Practitioner

Aktuelle Infos zum Seminarprogramm 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 [f facebook.com/studierendenwerk.freiburg](https://www.facebook.com/studierendenwerk.freiburg) [i instagram.com/studierendenwerk_freiburg/](https://www.instagram.com/studierendenwerk_freiburg/)

Yoga

Yoga ist 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 täglichem Bewegungsmangel 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 Regulationsprozessen 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 dem 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 Lernmotivation 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.