

Kurzworkshops Einheitspreis: 19,- €

Di, 19.11.24, 17:00 – 19:00 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 ein oder andere Atempause zu ermöglichen.

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

Mo, 25.11.24, 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. Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Tanja Hirt und Oliver Mayer, Somatic Experience- Traumatherapie/Körpertherapie (i.A.)

Mi, 04.12.24, 17:00 – 20:00 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.

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

Di, 14.01.25, 18:00 – 20:30 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.

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

Mo, 20.01.25, 16:00 – 18:00 Uhr

Erste Hilfe an Baby und Kleinkind

Der Alltag mit Kindern wird zum Abenteuer und als Eltern beschäftigen uns viele Fragen: Was tun, wenn mein Kind stürzt; sich verletzt oder verschluckt, Fieber hat; oder reanimationspflichtig wird? Mit diesem Workshop sollen Ängste abgebaut und Raum geschaffen werden für medizinischen Fragen.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Melanie Mittermeier, Erste Hilfe Ausbilderin/ Kursleiterin für Präventionskurse

Special Einheitspreis: 5,- €

Mo, 04.11.24, 10:00 – 13:00 Uhr

Nachhaltig am Werk – das Studierendenwerk Freiburg

Klimawandel, Artenverlust, Chancengleichheit – die Welt ist voller Herausforderungen. Sie ist aber auch voller nachhaltiger Lösungen. Nicht erst irgendwann, sondern schon jetzt und hier - auch im Studierendenwerk! Lernt in unserem interaktiven Workshop mehr über die bunte Welt der Nachhaltigkeit und gebt eurem Wissen ein Update.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Christoph Pennig & Melanie Nosbüsch, Nachhaltigkeitsbeauftragte des SWFR / der HSG

Terminübersicht

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Titel
Dienstag	15.10.2024	18:00-19:45 Uhr	Befreit durch das Studium - weniger Stress, mehr Ruhe!
Mittwoch	23.10.2024	18:15-19:45 Uhr	Feldenkrais - Wahrnehmung-Koordination-Effektivität
Sonntag	27.10.2024	11:00-15:00 Uhr	Schlaf und multimodales Stressmanagement
Montag	04.11.2024	10:00-13:00 Uhr	Nachhaltig am Werk – das Studierendenwerk Freiburg
Montag	04.11.2024	17:00-18:30 Uhr	Umgang mit Einsamkeit im Studium
Donnerstag	07.11.2024	16:00-17:30 Uhr	Babyschlaf verstehen – entspannt von Anfang an
Donnerstag	14.11.2024	14:00-17:00 Uhr	Sexuelle Belästigung im Universitätskontext
Freitag	15.11.2024	10:00-16:00 Uhr	Wissenschaftliches Arbeiten mit generativer KI (Do's & Don'ts)
Montag	18.11.2024	16:00-18:30 Uhr	Umgang mit Prüfungsangst - Ängste verstehen und Selbstregulation erlernen
Dienstag	19.11.2024	17:00-19:00 Uhr	Stressfrei durch die bewusste Atmung mit Nik Linder
Donnerstag	21.11.2024	16:00-20:00 Uhr	Körpersprache und Auftreten. Grundlagen und Übungen für mehr Selbstbewusstsein im Studium
Montag	25.11.2024	16:00-18:30 Uhr	Umgang mit heiklen Emotionen
Samstag	30.11.2024	10:00-14:00 Uhr	Antisemitismus, antimuslimischer Rassismus und ihre Verflechtungen
Mittwoch	04.12.2024	17:00-20:00 Uhr	Impulse zur Stärkung der Resilienz
Donnerstag	05.12.2024	14:00-16:00 Uhr	Das Aufschieben verabschieden! - Ein Workshop gegen Prokrastination
Montag	09.12.2024	09:15-15:30 Uhr	Selbst- und Zeitmanagement für ein erfolgreiches Studium
Dienstag	10.12.2024	09:15-15:30 Uhr	Schneller lesen beim wissenschaftlichen Arbeiten
Samstag	11.01.2025	10:00-14:00 Uhr	Nein Sagen – Konflikte lösen – Eindeutig Kommunizieren - Grenzen setzen (für Studentinnen)
Dienstag	14.01.2025	18:00-20:30 Uhr	Stressregulation und Entspannung für Studentinnen
Montag	20.01.2025	16:00-18:00 Uhr	Erste Hilfe am Baby und Kleinkind

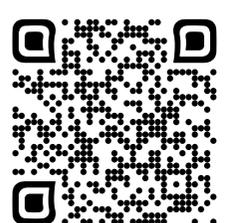
WORKSHOPS

Wintersemester 2024/25

Gelassener durch den Studienalltag

Meldet Euch direkt an

Bei weiteren Fragen meldet euch unter workshops@swfr.de



[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, Tagesworkshops. Einige Angebote werden von unserer Psychotherapeutischen Beratungsstelle (PBS) ausgerichtet.

Workshop-Reihen Einheitspreis: 29,- €

Reihe startet ab Di, 15.10.24; 5 Termine immer dienstags, jew. 18.00 – 19:45 Uhr
PBS Befreit durch das Studium – weniger Stress, mehr Ruhe!
Sowohl im Studium als auch im privaten Bereich sind wir oftmals anhaltend hohen Anforderungen ausgesetzt, was zu Stress führt. In diesem multimodal aufgebauten Stressmanagement-Kurs erlernen Sie vielfältige systemisch kognitive Methoden zur Stressreduktion, um mit großen Belastungen und Herausforderungen besser umgehen zu können.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Stefanie Hirth, POTENTIAL- und GesundheitsCOACHING / SUPERVISION

Reihe startet ab Mi, 23.10.24; 6 Termine immer mittwochs, jew. 18:15 – 19:45 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.

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

Do, 05.12.24 von 14 – 16 Uhr und Do, 09.01.25 von 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.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Noemi Moosmann, wissenschaftliche Hilfskraft im Schreibzentrum der PH Freiburg

Tages-Workshops Einheitspreis: 24,- €

So, 27.10.24 von 11:00 – 15:00 Uhr

PBS Schlaf und multimodales Stressmanagement

Dieser Workshop lehrt Sie u.a. Kurzentspannungsverfahren mit dem Ziel die Schlafqualität zu verbessern und das Einschlafen zu erleichtern. Sie erfahren bildhaftes theoretisches Wissen und Techniken, die für Ihren Schlaf ausschlaggebend sind.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Jasser Mahan, Master-Psychologe und zertifizierter Coach

Fr, 15.11.24, 10:00 – 16.00 Uhr

Wissenschaftliches Arbeiten mit generativer KI (Do's & Don'ts)

Wissenschaftliches Arbeiten mit generativer-KI: Chancen, Herausforderungen und Techniken. In dem Workshop werden wir Chancen und Herausforderungen des wissenschaftlichen Arbeitens mit Generativer-KI aufzeigen. Dazu werden wir gemeinsam eine Auswahl an Tools und Techniken ausprobieren.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Michael Geusen und Hannah Reuten, Dozierende an der PH Freiburg

Do, 21.11.24, 16:00 – 20:00 Uhr

PBS Körpersprache und Auftreten. Grundlagen und Übungen für mehr Selbstbewusstsein im Studium

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

Sa., 30.11.24, 10:00 – 14:00 Uhr

Antisemitismus, antimuslimischer Rassismus und ihre Verflechtungen

Was ist Antisemitismus? Was ist antimuslimischer Rassismus? In diesem Workshop werden wir uns mit Gemeinsamkeiten, Unterschieden und Verflechtungen dieser zwei Diskriminierungsformen beschäftigen sowie mit den Auswirkungen auf Betroffene auseinandersetzen. Der Workshop wird von jüdischen und muslimischen jungen Erwachsenen durchgeführt.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Malhun Sahin & Or Shapira, Yad be Yad

Mo, 09.12.24, 09.15 – 15.30 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

Di, 10.12.24, 09.15 – 15.30 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



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

Sa., 11.01.25, 10:00 – 14:00 Uhr

PBS Nein Sagen – Konflikte lösen – Eindeutig Kommunizieren – Grenzen setzen (für Studentinnen)

Gemeinsam arbeiten wir an den Themen, Wünschen und Beispielen, die jede 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.

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

Kurzworkshops Einheitspreis: 19,- €

Mo., 04.11.24 von 17:00 – 18:30 Uhr

PBS Umgang mit Einsamkeit im Studium

Dieser interaktive Workshop beleuchtet die Bedeutung sozialer Beziehungen für unsere körperliche und mentale Gesundheit. Wir erkunden u.a., warum wir uns auch in Gesellschaft anderer einsam fühlen können.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Johannes Carl, Psychologe

Do., 07.11.24, 16:00-17.30 Uhr

Babyschlaf verstehen – entspannt von Anfang an

Du möchtest verstehen, warum dein Baby schläft, wie es schläft? Lerne in diesem Workshop das Schlafverhalten deines Kindes besser kennen, um auch für schwierige Situationen gewappnet zu sein.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Claudia Menner; zertifizierter Schlafcoach

Do., 14.11.24, 14:00 – 17:00 Uhr

PBS Sexuelle Belästigung im Universitätskontext

In diesem interaktiven Workshop setzen wir uns mit dem wichtigen Thema der sexuellen Belästigung und sexualisierten Gewalt auseinander. Dabei werden wir auch einen näheren Blick auf Grenzen legen und wie wir auf Grenzverletzungen reagieren können.

Studierendenwerk Freiburg, Basler Str. 2 | Leitung: Natasa Subotin, Psychosoziale Beraterin bei Frauenhorizonte

Mo, 18.11.24, 16:00-18.30 Uhr

PBS Umgang mit Prüfungsangst – Ängste verstehen und Selbstregulation erlernen

Ängste können uns schwer zu schaffen machen und uns gerade bei Prüfungen stark behindern.

Hier lernst du, welche Mechanismen in uns ablaufen, wenn wir Angst haben und wie du dich in einer Akutsituation durch verschiedene Übungen selbst regulieren und langfristig deine Resilienz Fähigkeit trainieren kannst.

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