

Selbstwertgefühl stärken – den inneren wohlwollenden Begleiter entdecken

Di, 07.05.2019 + Di, 14.05.2019
jeweils von 09:30 bis 11:30

Leitung: Dr. Bibiane Freunberger-Rendl

Inhalt:

Ein stabiles Selbstwertgefühl ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben und erleichtert somit auch die erfolgreiche Bewältigung des Studiums. Menschen mit gutem Selbstwertgefühl erleben sich optimistisch und lebendig.

In diesem Workshop lernen sie ihr Selbstwertgefühl zu stärken und sich auf einen achtsamen und wohlwollenden Umgang mit sich selbst zu begeben.

Effektiv lernen – FIT für die Prüfung

Mi, 03.04.2019 – 13:30 bis 15:45 Uhr
Mi, 15.05.2019 – 13:30 bis 15:45 Uhr

Leitung: Mag. Birgitta Schmid

Inhalt:

In diesem Kurz-Workshop lernen Sie die grundlegende Lernmethode „OPQ4R“ kennen. Mit dieser Methode können Sie effektiv lernen und sich auch einen großen Lernumfang gut einprägen.

Weitere Themen:

- **Wie verschaffe ich mir einen Überblick?**
- **Wie lerne ich Details?**
- **Lernziele**
- **Wiederholen – Wann? Wie oft?**

Wichtig: Bringen Sie eigenen Lernstoff mit (Papierform, nicht digital), um einen Teil der Lernmethode gleich praktisch erproben zu können. Geeignet sind alle Inhalte außer Mathematik und Sprachen.

Anmeldung für Workshops:

Telefonisch (0662/8044 – 6500) oder
per E-Mail (psb.sbg@sbg.ac.at)

www.studierendenberatung.at

Ist das Lernen an der
Uni anders?

Wie sieht dein innerer
Begleiter aus?

Angespannt oder
relaxt ins Studium?

Anfangen oder
Aufschieben?

Erfolgreich
präsentieren?

Stressmanagement

Mi, 15.04.2019 – 16:00 bis 17:30 Uhr
(+ 3 Folgetermine)

Leitung: Dr. Gertraud Meusburger

Inhalt:

- 1. Stressauslöser erkennen und verändern**
 - Was setzt mich unter Stress und Zeitdruck?
 - Persönliche Stressverstärker erkennen
 - Welche körperlichen und psychischen Warnsignale habe ich bei Stress?
- 2. Anforderungen aktiv angehen**
 - Persönliche Grenzen erkennen
 - Prioritäten setzen und den Blick für das Wesentliche schärfen
 - Innere Distanz bewahren und sich bei Problemen weniger hineinziehen lassen
 - Sich selbst beruhigen und aufbauen lernen
- 3. Erholen und Entspannen**
 - Wirksame Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen für eine gute Energiebilanz erlernen
 - Ressourcen und Kraftquellen aktivieren - was tut mir gut, wer oder was ist hilfreich im Alltag und in belastenden Lebenssituationen?

Präsentationen erfolgreich meistern – Redeangst überwinden

Di, 28.05.2019 – 09:00 bis 11:30

Leitung: Dr. Bibiane Freunberger-Rendl

Inhalt:

Präsentationen sind ein wesentlicher Bestandteil des Studiums. Umso wichtiger ist es, Fähigkeiten und Kompetenzen zu entwickeln, um bei Präsentationen frei sprechen zu können und sich sicher zu fühlen. In diesem Workshop werden ihnen verschiedene Tools gezeigt, um ihre Redeangst zu überwinden. Mit Körperübungen, kognitiver Umstrukturierung und Visualisierungstechniken werden sie lernen, ihre Präsentationen in Zukunft erfolgreich zu meistern.

Autogenes Training

Fr, 03.05.2019 10:30 bis 12:00 Uhr
(+ 3 Folgetermine)

Leitung: Dr. Gertraud Meusburger

Inhalt:

Anhaltender Leistungsstress und fehlender Ausgleich können zu verschiedenen körperlichen und psychischen Beschwerden führen. Abgespanntheit, Nervosität, Überreiztheit, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Herzbeschwerden, Verdauungsprobleme und Muskelverspannungen sind einige Beispiele für stressbedingte Symptome.

Das Autogene Training ist eine bewährte Methode der Selbstentspannung, die sowohl in der Gesundheitsvorsorge als auch in der Behandlung von Stresssymptomen erfolgreich eingesetzt wird.

Mit dem Erlernen des Autogenen Trainings gelingt es nicht nur körperliche Symptome zu lindern, sondern auch die kognitive Leistungsfähigkeit und die psychische Befindlichkeit zu verbessern.

Weitere Termine und Infos auf
www.studierendenberatung.at

Anmeldung für Workshops: Telefonisch (0662/8044 – 6500) oder per E-Mail (psb.sbg@sbg.ac.at)

Alle Workshops finden in der Psychologischen Studierendenberatung, Mirabellplatz 9/1, 5020 Salzburg, statt.