

## Innere Ressourcen entdecken - der Weg zu mehr Wohlbefinden

Di, 22.05.2018 – 10:00 bis 11:30  
(+ 4 Folgetermine)

Leitung: Dr. Bibiane Freunberger-Rendl

### Inhalt:

Der Zugang zu den eigenen Ressourcen ermöglicht sich kraftvoller, lebendiger und wohler zu fühlen. Besonders in Prüfungszeiten ist es wichtig zu wissen, wie man auftanken kann und was einem gut tut. Doch häufig achten wir zu wenig auf unser Wohlbefinden.

In diesem Workshop nutzen wir die Kraft der inneren Bilder, lernen achtsam zu sein und fördern unsere Genussfähigkeit.

## Effektiv lernen – FIT für die Prüfung

Workshop gemeinsam mit der ÖH Salzburg

Di, 24.04.2018 – 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](mailto:psb.sbg@sbg.ac.at))

[www.studierendenberatung.at](http://www.studierendenberatung.at)

Ist das Lernen an der  
Uni anders?

Ist Prüfungsangst  
vermeidbar?

Angespannt oder  
relaxt ins Studium?

Anfangen oder  
Aufschieben?

Bist du achtsam?

## Stressbewältigung im Studienalltag

Do, 26.04. 2018, 16:30 bis 18:00 Uhr  
(+ 4 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?

Weitere Termine und Infos auf  
[www.studierendenberatung.at](http://www.studierendenberatung.at)

## Effektiv studieren statt Prokrastinieren!

Di, 15.05.2018, 13:00 bis 18:30 Uhr

Leitung: Mag. Birgitta Schmid

### Inhalt:

In diesem Workshop befassen wir uns mit folgenden Themen:

- **Motivation & Motivationshindernisse**
- **Wie Emotion & Kognition zusammenwirken**
- **Formen des Aufschiebens: Vermeidungs-, Kick-Aufschieben**
- **Planung und Zeitmanagement**

## Keine Angst vor Prüfungen Workshop zur effizienten Prüfungsvorbereitung und Angstbewältigung

Di, 17.04.2018 09:00 bis 12:00 Uhr  
Di, 15.05.2018 09:00 bis 12:00 Uhr

Leitung: Dr. Gertraud Meusburger (Workshop 1)  
Dr. Bibiane Freunberger-Rendl (Workshop 2)

### Inhalt:

*Wie bereite ich mich effizient auf eine Prüfung vor?*

*Wie organisiere ich am besten meinen Lernstoff?*

*Wie besiege ich meine Prüfungsangst?*

In diesem Workshop erarbeiten wir gemeinsam Antworten auf diese Fragen um folgende Ziele zu erreichen:

- **Erlernen von Strategien zur effizienten Prüfungsvorbereitung**
- **Einsicht in die eigene Prüfungsangst**
- **Vermittlung verschiedener Bewältigungsmöglichkeiten der Prüfungsangst**

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

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