

Zeit effektiv nutzen: Zeitmanagement-Seminar

Mi, 09.11.2016 – 14:00 bis 16:00
(+ 1 Folgetermin)

Leitung: Lena Raffelsberger, MSc

Ort: Psychologische Studierendenberatung

Inhalt:

Die flexible Zeiteinteilung an der Universität verspricht Studierenden viel Freiheit und eine Vielzahl an Entscheidungsmöglichkeiten. Mit dieser Flexibilität kommen aber auch Herausforderungen (z.B. in der Organisation, Motivation etc.), die es zu bewältigen gilt. Schnell kann dabei der Überblick verloren gehen, was denn nun wann zu erledigen ist.

Ziel des Workshops ist es,

- zu einer realistischen, an die eigenen Ziele angepassten, Zeitplanung zu kommen,
- die vorhandene Zeit bestmöglich zu nutzen,
- persönliche Zeitfresser und Stolperfallen in der Zeiteinteilung zu definieren und
- Methoden zur Zeitplanung sowie das Setzen von Prioritäten zu erlernen.

Lerntechnik für Studierende

Workshop wird gemeinsam mit der ÖH Salzburg
veranstaltet

Di, 29.11.2016 – 13:30 bis 15:45 Uhr

Leitung: Mag. Birgitta Schmid

Ort: Unipark Nonntal
(Raum wird noch bekannt gegeben)

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?

Ist Prüfungsangst
vermeidbar?

Angespannt oder
relaxt ins Studium?

Kennst du den inneren
Schweinehund?

Wie sieht dein
Zeitmanagement aus?

Stressbewältigung im Studienalltag

Di, 29.11.2016 – 10:00 bis 11:30 Uhr
(+ 4 Folgetermine)

Leitung: Dr. Gertraud Meusburger

Ort: Psychologische Studierendenberatung

Inhalt:

Zur Verbesserung der Studierfähigkeit werden die wichtigsten Entspannungstechniken, wie

- **Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen,**
- **Progressive Muskelentspannung,**
- **Übungen aus dem Autogenen Training und**
- **Kombinierte Verfahren mit Imagination**

im Rahmen eines Gruppenangebotes vorgestellt und geübt.

Speziell in der Vorbereitung auf Leistungssituationen (Prüfungen, Präsentationen, Bühnenauftritte, etc.) können diese Entspannungstechniken eine große Hilfe sein. Die durch eigenständiges Üben erreichten Effekte verbessern nicht nur die kognitive Leistungsfähigkeit, sondern führen auch zu mehr körperlichem und seelischem Wohlbefinden.

Anfangen statt Aufschieben!

Di, 22.11.2016 – 14:00 bis 18:30 Uhr

Leitung: Mag. Birgitta Schmid

Ort: Psychologische Studierendenberatung

Inhalt:

In diesem Workshop befassen wir uns mit folgenden Themen:

- **Motivation & Motivationshindernisse**
- **Emotion und Kognition**
- **Formen des Aufschiebens:**
 - **Vermeidungs-, Kick-Aufschieben**
- **Planung und Zeitmanagement**
- **Wie trainiere ich Ausdauer und Geduld?**

Diese Inhalte helfen Ihnen, eigene Vorhaben konsequent umzusetzen und chronisches Aufschieben einzudämmen.

Keine Angst vor Prüfungen Workshop zur effizienten Prüfungsvorbereitung und Angstbewältigung

Mo, 28.11.2016, 10:00 bis 12:00
Uhr

Leitung: Dr. Bibiane Freunberger-Rendl

Ort: Psychologische Studierendenberatung

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**

**Weitere Termine und Infos auf
www.studierendenberatung.at**

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