

## Workshop-Angebot März-Juli 2024

### **Don't panic! Tipps und Tricks im Umgang mit Nervosität vor Prüfungen (1-teiliges Webinar)**

**Mirjam Dürnberger, MSc**

Eine gewisse Angst vor Prüfungen kennt jeder. Doch was ist, wenn die Angst so überwältigend wird und man nicht mehr seine gewünschte Leistung erbringen kann? Genau mit diesem Thema beschäftigt sich das Webinar. Wir werden uns mit dem Thema der Regulation von Angst und Stress befassen. Sie werden lernen, wie Prüfungsangst entsteht und welche Strategien es zur Bewältigung gibt. Sorgen Sie bitte dafür, dass Sie während des Webinars einen ungestörten Raum zur Verfügung haben sowie eine ausreichende technische Ausstattung, um mit Mikrofon und Kamera dabei zu sein.

**Mi, 15.05.2024, 09:00-10:30**

**Anmeldung unter:** <https://xoyondo.com/dp/pjewf9hdo6tjcm5>

### **Raus aus meinem Kopf! (1-teiliges Webinar)**

**Sabine Texler, MSc**

**Grübeln** ist ein alltägliches Phänomen, das fast jeder Mensch schon einmal erlebt hat. Es beschreibt das ständige und oft unkontrollierte Gedankenkreisen um bestimmte Themen, Situationen oder Probleme. Häufig wird es zu einem belastenden und destruktiven Prozess, der das Wohlbefinden stark beeinträchtigen kann.

In diesem Webinar gehen wir der Frage nach, was Grübeln genau ist und welche Ursachen und Auslöser es haben kann. Außerdem betrachten wir verschiedene Strategien und Techniken, um das Grübeln zu reduzieren und einen konstruktiven Umgang mit wiederkehrenden Gedankenschleifen zu finden.

**Mo, 18.03.2024: 13:30-14:45**

**Anmeldung unter:** <https://xoyondo.com/dp/654767ov1rvmast>

**Do, 16.06.2024: 13:30-14:45**

**Anmeldung unter:** <https://xoyondo.com/dp/29kpni71s5oo8wn>

### **Tipps und Tricks im Umgang mit ADHS im Studienalltag (3-teiliger Präsenz-Workshop)**

**Marion Peter, MSc**

Haben Sie Schwierigkeiten Ordnung zu halten, Aufgaben zu erledigen, Termine einzuhalten, Ihre Zeit einteilen, ruhig zu bleiben und/oder Ihre Stimmung zu kontrollieren? Dies könnte ein Hinweis darauf sein, dass Sie zu den 4 Prozent der Erwachsenen gehören, die von AD(H)S betroffen sind. Früher war die Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung als Hirnentwicklungsstörung bekannt, die in der Kindheit beginnt und mit der Jugend abnimmt. Mittlerweile weiß man, dass die ADHS-Symptomatik bei 2/3 der Personen bis ins Erwachsenenalter anhält und sich diese nur im Laufe der Zeit verändert. Da die mit AD(H)S verbundene Symptomatik zu Hürden bei der Bewältigung des Studienalltags führen kann, sollen im **3-teiligen Präsenzworkshop** unterstützende Tools vermittelt und gemeinsam geübt werden.

**Do, 04.04.2024: 13:30-15:00**

**Do, 11.04.2024: 13:30-15:00**

**Do, 18.04.2024: 13:30-15:00**

**Anmeldung unter:** <https://xoyondo.com/dp/7g2eugg4jbyxkvw>

## Das kleine 1x1 der Depression (1-teiliges Webinar)

**Mag. <sup>a</sup> Heidrun Rothe**

„Deprimiert“ zu sein hat sich im Sprachgebrauch etabliert – doch was heißt es depressiv zu sein? Das Webinar dient dazu, interessierten oder vielleicht auch betroffenen Studierenden die Symptome einer Depression näher zu bringen. Es wird nicht nur Theorie, sondern auch erste Bewältigungsstrategien nähergebracht. Außerdem gibt es genug Raum, um aufkommende Fragen zu klären.

**Mi, 27.03.2024: 9:00-10:30**

**Anmeldung unter:** <https://xoyondo.com/dp/juadz2nnpfvz79f>

## Studienabschluss: Endlich fertig werden! (14-tägig stattfindender Präsenz-Workshop)

**Dr.<sup>in</sup> Bibiane Freunberger-Rendl**

Dieser Workshop dient dazu Studierenden, die sich am Ende ihres Studiums befinden, bei der Strukturierung der letzten Prüfungen und der Abschlussarbeit zu helfen. Bei den 14-tägigen Präsenz-Treffen in der Psychologischen Studierendenberatung werden gemeinsam Ziele vereinbart und erreichte Ziele nachbesprochen. Mithilfe von Inputs zu Organisation, Zeitmanagement oder Motivation kann auf die unterschiedlichen Hürden des Studienabschlusses individuell eingegangen werden.

**Präsenz-Workshop: Mirabellplatz 9/1 im Hof, Erdgeschoß Gruppenraum**

**Beginn: Di, 09.04.2024: 14:00 – 16:00 Uhr,**

Danach 14-tägig fortlaufende Termine (dienstags, 14-16:00)

**Anmeldung unter:** <https://xoyondo.com/dp/5h5dphsmtde7nwd>

**Bitte schreiben Sie zusätzlich an [bibiane.freunberger-rendl@plus.ac.at](mailto:bibiane.freunberger-rendl@plus.ac.at), um einen kurzen Vorgesprächs-Termin zu vereinbaren! Dieser Termin kann je nach Bedarf in Präsenz oder online stattfinden!**

## Stress meets Selfcare!

### Entdecke deinen persönlichen Weg zur tiefen Entspannung! (Präsenz-Workshop)

**Mag. <sup>a</sup> Heidrun Rothe**

Diese Gruppe dient der Entdeckung und Entwicklung individueller Strategien zur Förderung innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

**Inhalt:** Neben einer kurzen Einführung zu Stress und Stressverarbeitung im Körper, werden einige Entspannungstechniken (PMR, Bauchatmung, Autogenes Training) erklärt und ausprobiert. Zusätzlich werden körperliche Reaktionen mittels Biofeedback-Gerät gemessen.

**Zielgruppe:** Studierende, die noch wenig Erfahrung mit Entspannungsmethoden haben

**Ablauf:** 3 Termine

1. Termin: **03.05.2024 9:00-10:30**

Einführung: Wie funktioniert die Stressverarbeitung in meinem Körper; wie Entspannung wirkt; Erlernen und Ausprobieren der „entspannten Atmung“

1. Termin: **10.05.2024 9:00-10:00**

Einführung in die Entspannungstechnik „PMR“

1. Termin: **17.05.2024 9:00-10:00**

Einführung und Ausprobieren der Entspannungstechnik „Autogenes Training“

Teilnehmer/innen können bei Interesse zusätzlich Termine vereinbaren, um eine individuelle Stressanalyse mittels Biofeedback zu erhalten. Infos dazu erhält man in der Gruppe.

**Präsenz-Workshop: Mirabellplatz 9/1 im Hof, Erdgeschoß Gruppenraum**

**Anmeldung unter:** <https://xoyondo.com/dp/t20vf400utw0mjn>

## Das eigene Selbstwertgefühl stärken (1-teiliges Webinar)

**Marion Peter, MSc**

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 **Webinar** werden Übungen zur Stärkung des eigenen Selbstwerts vorgestellt.

**Fr, 22.03.2024: 09:30-11:00 Uhr**

**Anmeldung unter:** <https://xoyondo.com/dp/j5vaiz5f21oa834>

**Do, 23.05.2024: 13:30-15:00 Uhr**

**Anmeldung unter:** <https://xoyondo.com/dp/vzdrh3mcf3ej1op>

## Effektiv lernen - Fit für die Prüfung (1-teiliges Webinar)

**Mag.<sup>a</sup> Birgitta Schmid, Helene Halbmayr, MSc**

Mit der grundlegenden **Lernmethode "OPQ4R"** können Sie sich einen großen Lernumfang gut einprägen und langfristig merken.

Weitere Themen: Wie verschaffe ich mir Überblick? - Wie lerne ich Details? - Was sind Lernziele?

Wiederholen: Wann? Wie oft?

**Di, 14.05.2024, 13:30-15:45**

**Anmeldung unter:** <https://xoyondo.com/dp/esmxyzqbfz4dxw8>

## Perfektionismus loslassen – selbstbestimmt leben (1-teiliges Webinar)

**Mag.<sup>a</sup> Birgitta Schmid**

- Wie erkennt man perfektionistische Denkweisen
- Was versteht man unter Perfektionismus?
- Finden Sie Ihr richtiges Maß –wie hohe Ansprüche, wieviel Stress ist angemessen
- Seminar lernen Sie, wie Sie sinnvolle Strategien entwickeln, um den strengen Blick auf sich zu relativieren
- wie sie einen systematischen Abgleich von objektiven Anforderungen an das eigene Tun und den jeweilig eigenen Denkmustern vornehmen können
- Wie man zu einem/einer Perfektionist/in wird
- Erfahren Sie mehr zum
- gesunder Ehrgeiz
- Wie kann ich den strengen Blick
- - Ich muss, ich soll, ...überprüfen Sie Ihre Glaubenssätze
- Umgang mit Erwartungen
- Was kann ich tun, um einen zu starken Perfektionismus hinter mir zu lassen?

**Mi, 15.05.2024, 13:00 – 14:30**

**Anmeldung unter:** <https://xoyondo.com/dp/74r0btrcfgdp939>

## Effektiv studieren statt Prokrastinieren (3-teiliges Webinar)

**Mag.<sup>a</sup> Birgitta Schmid**

In diesem Webinar lernen Sie Methoden kennen, wie sie die Zeitbalance für Studium und Leben gut schaffen können. Wir werden psychologische Mechanismen besprechen, die bei hartnäckigem Prokrastinieren wirksam sind. Sie werden emotionale Hintergründe besser verstehen, Ihre eigene Situation beobachten und leichter verändern können.

Wir befassen uns u.a. mit: Vermeidungs- bzw. Kick-Aufschieben, Zeitmanagement, Emotion und Kognition, Motivation und Willenskraft.

Methodik: Präsentationen, Austausch in Kleingruppen, Plenumsdiskussion.

Bitte sorgen Sie für technische Ausstattung, mit der Sie mit Kamera & Mikrofon dabei sein können!

### 3-teiliges Webinar:

**Mi, 10.04.2024, 13:00 – 15:15**

**Mi, 17.04.2024, 13:00 – 15:15**

**Mi, 24.04.2024, 13:00 – 15:15**

**Anmeldung unter:** <https://xoyondo.com/dp/36p9ndcnygfje9f>

## Erholsam schlafen (3-teiliges Webinar)

**Sabine Texler, MSc**

Jeder fünfte Erwachsene klagt über Schlafprobleme. Diese können sich durch Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen äußern, aber auch Alpträume stören einen erholsamen Schlaf. Eine mögliche Ursache für Einschlafschwierigkeiten können aufdringliche Gedanken sein und innere Unruhe kann dazu führen, dass der Schlaf unterbrochen oder frühzeitig beendet wird. Im Rahmen des Webinars soll einerseits Wissen darüber vermittelt werden, welche Faktoren einen Einfluss auf unsere Schlafqualität haben und andererseits sollen Techniken erlernt werden, mit denen man das Ein- und Durchschlafen begünstigen kann.

**Teil 1: Do, 21.03.2024: 13:30-14:45**

**Teil 2: Do, 04.04.2024: 13:30-14:45**

**Teil 3: Do, 18.04.2024: 13:30-14:45**

**Anmeldung unter:** <https://xoyondo.com/dp/ud7w7cvatw7jwux>

## Wer hat an der Uhr gedreht? Ist es wirklich schon so spät?! (1-teiliges Webinar)

**Sabine Texler, MSc**

In diesem Webinar werden wir uns mit 6 Fragen beschäftigen:

- Frage 1: Wann und wie lange bin ich leistungsfähig?
- Frage 2: Wie soll ich meinen Arbeitsplatz/ mein Arbeitsumfeld organisieren?
- Frage 3: Was ist Zeitmanagement und was kann es mir bringen?
- Frage 4: Welche Zeitmanagement-Techniken gibt es?
- Frage 5: Wichtig, wichtiger, am wichtigsten! Was kommt zuerst?
- Frage 6: Wie halte ich meine Motivation aufrecht?

Fertigkeiten im Bereich des **Zeitmanagement** sind notwendig, um den Studienalltag möglichst stressfrei zu gestalten. Ziel dieses einteiligen Webinars ist es, diese Fähigkeiten zu vermitteln, sodass Sie selbstständig Ihren Studienalltag planen und effektiver gestalten können.

**Do, 25.04.2024: 13:30-14:45**

**Anmeldung unter:** <https://xoyondo.com/dp/o4doqnk86wxd251>

## „Du spinnst doch“ – Wie erkenne ich Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen und wie erlange ich Antistigma Kompetenzen? (1-teiliger Präsenz-Workshop)

**Mirjam Dürnberger, MSc**

Psychische Erkrankungen sind in unserer Gesellschaft noch immer mit Stigmatisierung und Diskriminierung verbunden. Häufig wird aus Angst und Scham Hilfe zu spät in Anspruch genommen und versucht, das psychische Leiden verdeckt zu halten. Dadurch kann es zu einer Verschlechterung des Krankheitsverlaufs und einer Reduktion der Lebensqualität kommen. Ziel des Workshops ist es, Wissen über Stigmatisierung psychischer Erkrankungen zu erlangen und Antistigma Kompetenzen kennenzulernen, um eine unterstützende und informierte Haltung gegenüber Menschen mit psychischen Problemen zu fördern. Zur Teilnahme sind alle Studierende, die sich für eine Auseinandersetzung mit diesem Thema interessieren aber auch Betroffene oder Angehörige von Betroffenen herzlich eingeladen.

Dieser Workshop findet in **Präsenz** in der Psychologischen Studierendenberatung statt.

**Mi, 17.04.2024 von 09:00-11:00 Uhr**

Anmeldung unter: <https://xoyondo.com/dp/rs7rors4ef17r28>