



**Zoom-Reihe für Studierende
Souverän durchs Studium
Wintersemester 2023/24**

Allen Studierenden der Universität Augsburg bietet das Team der Zentralen Studienberatung kostenfrei ein vielfältiges Vortragsangebot an.

Die thematische Veranstaltungen bieten eine Einführung in das jeweilige Thema und Möglichkeit zum Austausch und für Fragen. Teilnahme ohne Anmeldung zu den einzelnen frei wählbaren Veranstaltungen/Terminen – Zoom-Link für alle Veranstaltungen unter:

<https://www.uni-augsburg.de/de/organisation/einrichtungen/studienberatung/workshops/>

**Montag, 6. November von 14:00 - 15:30 Uhr - Lernplan erstellen (Sonja Eser)
Stress in der Prüfungsphase vermeiden und frühzeitig das Lernpensum planen**

**Montag, 13. November von 10:00 - 11:30 Uhr - Resilienz im Studium (Zhaneta Dimitrova)
Für mehr Widerstandsfähigkeit und Selbstvertrauen im Studium: Die Veranstaltung vermittelt Wissen zu den Quellen der persönlichen Widerstandsfähigkeit und diskutiert, wie diese gestärkt werden kann.**

**Freitag, 17. November von 10:00 - 11:30 Uhr - Studienzweifel!? (Thomas Haskamp)
Ist mein Zweifeln normal? Sollte ich abbrechen? Bin ich studierfähig? Welche Optionen habe ich? - Informationen, Anregungen und Austausch**

**Freitag, 24. November von 10:00 - 11:30 Uhr - Zeitmanagement (Thomas Haskamp)
Für mehr Struktur und Effizienz im Studienalltag**

**Montag, 27. November von 10:00 – 11:30 Uhr - Studieren mit AD(H)S?! (Zhaneta Dimitrova)
Informationen und Strategien für ein erfolgreiches Studium.**

**Montag, 27. November von 14:00 – 15:30 Uhr - (Seminar-)Arbeiten verfassen (Sonja Eser)
Keine Angst vor der Hausarbeit!**

**Montag, 4. Dezember von 14:00 - 15:30 Uhr - Prokrastination & Co. (Florian Reiß)
Wer kennt das nicht? Das manchmal unerträgliche Aufschieben von Aufgaben und Vorhaben. Die Zoomveranstaltung informiert über Hintergründe und bietet Impulse für Veränderung und Lösungsstrategien**

**Montag, 11. Dezember von 14:00 - 15:30 Uhr - Selbst- und Lernmotivation (Sonja Eser)
Kraft und Durchhaltevermögen für die Prüfungsphasen**

**Montag, 18. Dezember von 10:00 – 11:30 Uhr - Zu viel? Zu wenig? Essstörungen und Sucht im Studienalltag (Zhaneta Dimitrova)
Auffälliges Ess-/Konsumverhalten erkennen und frühzeitig intervenieren. Informationen, Anregungen und Austausch zum Thema (Sucht-)Prävention und Entwicklung von Risikokompetenz**

**Freitag, 12. Januar von 10:00 – 11:30 Uhr - Lernfit in die Prüfungen (Sonja Eser)
Beratungsworkshop für (Erstsemester-)Studierende auf Basis des Lernfit-Videos (abrufbar ab November)**

**Montag, 22. Januar von 14:00 – 15:30 Uhr - Keine Panik! – Prüfungsangst und Co. (N.N.)
Der Prüfungsangst den Schrecken nehmen - Ideen, Anregungen und Austausch zum Umgang mit der Angst vor dem Scheitern!**



Workshops für Studierende in Präsenz

Für alle Workshops gilt: Anmeldung bitte per Mail an workshops@zsb.uni-augsburg.de
Veranstaltungsort: Gebäude A Raum 2087

Mentalstrategien

Stressmanagement-Programm der Techniker Krankenkasse für alle Studierenden (Teilnahme unabhängig von Ihrer Versicherung)

Stressbewältigung – Methode des Autogenen Trainings – Selbst- und Zeitmanagement – Lerntechniken – Umgang mit Prüfungsangst

Ablauf: 7 aufeinander aufbauende Termine (wöchentlich) - Beginn am Dienstag, 7. November

jeweils dienstags von 14:00 - 17:00 Uhr

am Dienstag, 21. November langer Termin von 12:00 – 18:00 Uhr

Leitung: Tanja Weier und Florian Reiß – Zentrale Studienberatung

Eine kontinuierliche Teilnahme ist Voraussetzung für das Abschlusszertifikat der TK.

Burnout- und Depressionsprävention

Frühwarnzeichen erkennen, begünstigende Faktoren identifizieren und schützende Strategien entwickeln

Termin: Donnerstag, 7. Dezember, 14:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Katrin Dellbrügge – Zentrale Studienberatung

Ressourcen aktivieren

Achtsam und selbstfürsorglich durchs Studium, Gedanke und Gefühle regulieren, psychische Flexibilität aufbauen

Termin: Donnerstag, 14. Dezember, 14:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Katrin Dellbrügge – Zentrale Studienberatung

"Ich hab's satt..." - wenn Essen zur Belastung wird

Ein Gruppenangebot mit Informationen, Austausch und Hilfestellungen zum Thema Essstörungen und darüber, wie diese unser Leben und das Studium beeinflussen

Ablauf:

3 aufeinander aufbauende Termine

jeweils dienstags von 10:00 - 13:00 Uhr: 9. und 23. Januar und 6. Februar

Leitung: Zhaneta Dimitrova – Zentrale Studienberatung