

Stressfrei durch das Studium mit den TK-MentalStrategien



„Nächstes Mal mache ich alles anders!“ Du kennst es sicher: Es ist wieder einmal Prüfungszeit und Klausuren, Hausarbeiten und, und, und... stehen an. Du weißt nicht, wo dir der Kopf steht, bist genervt vom Stress... jetzt ist der Entschluss da: Es soll anders werden... Motiviert und nickend liest du diesen Text? Dann nutze die Chance und melde dich an für die nächste Runde unseres kostenfreien Trainings zur Stressbewältigung.

Was bringt dir das? Du lernst in diesem Programm Strategien, wie du Anforderungen im Studium und entspannende Phasen in Balance hältst. Im Mittelpunkt steht das Thema Stress- und Selbstmanagement.

Das Programm ist das Richtige für dich, wenn du als Studierender dein Stressmanagement nachhaltig verbessern willst. Deine Fachrichtung und das Semester sind egal und es ist unabhängig von deiner Krankenversicherung. Das Training besteht aus 7 Terminen, wobei für 6 Termine ca. 3 Zeitstunden und für einen Blocktermin ca. 7 Zeitstunden angesetzt sind.

Informationsabend: 30.10.2019, 17:00 - 18:00 Uhr

Termine: 6.11, 13.11, 27.11, 4.12, 11.12 und 18.12. 2019
in der Zeit von 17:00 - 20:00 Uhr

Blocktermin: 24.11.2019 von 10:00 - 18:00 Uhr

Ort: Campus der Hochschule Magdeburg-Stendal; Standort Herrenkrug

Kursleitung: Dipl. Psych. Mareen Eisenblätter

Anmeldung: Bis zum 01.11.19 online unter
<https://www.studentenwerk-magdeburg.de/kurse/>

Es fällt keine Gebühr an!

Kontakt- und Gesprächsgruppe für psychisch stark belastete Studierende

Hast du starke Ängste? Leidest du eventuell an depressiven Phasen? Hast du Schwierigkeiten, deinen Alltag zu organisieren? Ziehst du dich immer mehr zurück? Oder trittst du phasenweise beim Studium auf der Stelle? Wenn du eine oder mehrere dieser Fragen mit ja beantwortest, dann bist DU bei uns richtig!
Wir sind eine Gruppe von StudentInnen der OVGU und der HS, die sich regelmäßig und unverbindlich zum Erfahrungsaustausch, zur gegenseitigen Unterstützung und zum Knüpfen von Kontakten trifft. Manche von uns haben eine psychotherapeutische Behandlung hinter sich gebracht; einige steigen - nach einer längeren Phase - jetzt wieder ins Studium ein. Die Gruppe besteht sowohl aus Studienanfängern als auch aus „alten Hasen“ und wir heißen alle willkommen!

Termine: 14-tägig mittwochs in den ungeraden Wochen,
18.00 - 19.30 Uhr

Anmeldung: Bei Interesse Mail an psb@ovgu.de oder persönlich zu den Sprechzeiten der PSB vorbeikommen



Erfolgreich und gesund studieren

Angebote am Hochschulstandort Magdeburg zur Verbesserung der Studien- und sozialen Kompetenzen, der Stressbewältigungsfähigkeit und des Selbstmanagements im Wintersemester 2019/2020



Erweiterung der sozialen Kompetenz – Verbesserung des Umgangs mit sich selbst und anderen

Ohne lebendige und vertrauensvolle soziale Beziehung ist es sehr viel schwieriger, erfolgreich zu studieren. Selbstzweifel, Unsicherheiten und Misstrauen behindern uns oft im Kontakt mit anderen. Die Gestaltung sozialer Beziehungen, der Umgang mit Autoritäten und die Balance zwischen Über- und Unterforderung gelingen letztendlich umso besser, je mehr wir uns selbst mit Achtung und Wertschätzung begegnen.

Dieses Gruppenangebot mit höchstens 12 TeilnehmerInnen bietet die Möglichkeit, unter „Laborbedingungen“ neue Erfahrungen mit sich selbst und anderen zu sammeln. Dabei geht es vorrangig um die Verbesserung der Selbstwahrnehmung und Selbstregulation, den Umgang mit Nähe und Distanz sowie das Vermögen, sich auf etwas einzulassen bzw. sich abzugrenzen.

Termine: 04.11.2019 – 20.01.2020 montags (9 Treffen), 13.15 - 15.15 Uhr
Ort: Gruppenraum des Studentenwerks, Wohnheim 2, J.-G.-Nathusius-Ring 1, Campus der OVGU
Kursleitung: Dr. Evelin Ackermann (PSB)
Gastdozent: M. Sc. Reha-Psych. Simon Gadisa (PSB)
Anmeldung: bis zum 28.10.19 unter psb@ovgu.de, da die Kursteilnahme ein persönliches Vorgespräch erfordert. Nach Anmeldung ist eine Kursgebühr in Höhe von 10,- Euro beim Infopoint des Studentenwerks zu entrichten.

Spaß am Studieren

Ein offener Raum für den Austausch zu verschiedenen Themen des Studierendenalltags.

Das Team der Allgemeinen Studienberatung unterstützt Sie durch Methoden und Lerntechniken zur erfolgreichen Gestaltung und Realisierung Ihres Studiums.

Termine: Jeden ersten und letzten Montag des Monats, von 16:00 - 17:30 Uhr
Ort: Campus der OVGU, Raum wird bei Anmeldung mitgeteilt
Anmeldung: per E-Mail an hanna1.astafan@ovgu.de
Veranstalter: Allgemeine Studienberatung

Stressbewältigung durch Autogenes Training

Nicht nur in Prüfungs- und Examensphasen, sondern auch im ganz normalen Studienalltag oder auch im Umgang mit PartnerInnen, Eltern, DozentInnen, KommilitonInnen und Freunden entstehen manchmal Belastungs- und Überforderungssituationen, denen wir uns nicht gewachsen fühlen. Die Vermittlung des Autogenen Trainings sowie ausgewählter Körperübungen sollen ermöglichen, auch in belastenden Situationen schnell und effektiv zu entspannen. Durch den Austausch in der Gruppe können wir lernen, uns bewusster zu reflektieren, eigene Stressmuster zu erkennen und persönliche Ressourcen auszubauen, die uns helfen, Stress nachhaltiger zu bewältigen.

Termine: 05.11.2019 bis 21.01.2020 (außer 19.11.2019) dienstags (9 Treffen) 13:15 bis 14:45 Uhr
Ort: Gruppenraum des Studentenwerks, Wohnheim 2, J.-G.-Nathusius-Ring 1, Campus der OVGU
Kursleitung: M. Sc. Reha-Psych. Simon Gadisa (PSB)
Anmeldung: bis zum 01.11.2019 unter psb@ovgu.de. Nach Anmeldung ist eine Kursgebühr in Höhe von 10,- Euro beim Infopoint des Studentenwerks zu entrichten.
Wir empfehlen eine Decke, ein Handtuch o. ä. als Auflage für die Matten sowie bei Bedarf ein Paar warme Socken mitzubringen.

Achtsam in den Tag

Achtsam zu sein bedeutet, sich selbst wertzuschätzen, seine Bedürfnisse wahrzunehmen und auf dieser Basis bewusste Entscheidungen zu treffen. Achtsamkeit kann sich beispielsweise positiv auf die eigenen Bewertungen, die Ernährung oder auch die Gestaltung von Arbeit und Freizeit auswirken. Es geht dabei um die Entwicklung einer besonderen Form der Aufmerksamkeit, die eine vorurteilsfreiere Wahrnehmung ermöglicht und dabei ganz im gegenwärtigen Moment bleibt - also nicht an der Vergangenheit oder der bevorstehenden Zukunft haftet. Mit Hilfe regelmäßig angewendeter Kurzübungselemente und Selbstreflexionen können wir lernen, bewusster zu handeln, statt auf Autopilot zu schalten. JedeR kann einmal oder mehrmals teilnehmen. Platz haben bei uns bis zu 12 TeilnehmerInnen.

Termine: Ab 01.10.2019 jeden Mittwoch von 10.00 - 11.00 Uhr
Anmeldung: Es ist weder Anmeldung, noch Gebühr erforderlich.
Anleitung: Team PSB Magdeburg
Wo: Gruppenraum des Studentenwerks, Wohnheim 2, J.-G.-Nathusius-Ring 1, Campus der OVGU (seitlicher Kellereingang links vom Haupteingang)

Minimethoden zur Entspannung

Gestresst von der Arbeit am Bildschirm? Manchmal schmerzt der Kopf, die Augen tränen und der Nacken ist verspannt...? Ein Gefühl, wie das weiße Kaninchen aus „Alice im Wunderland“: Keine Zeit, viel zu tun! Oder doch der Hamster im Laufrad? Dann Stopp!!! Investieren Sie 15 Minuten Zeit und besuchen Sie uns. Holen Sie sich einen zu Ihnen und Ihrem Leben passenden Mini-Stresskiller ab, den Sie ab sofort einsetzen können! Von „A“ wie Autogenes Training bis „Z“ wie Zeitmanagement ist alles dabei. Bei uns bekommen Sie Ideen für Ihr persönliches ABC. Dieses Projekt ist für alle Studierenden kostenfrei und ohne Voranmeldung nutzbar.

Termine & Ort:
Mensa Herrenkrug: Dienstag, 12.11., 10.12.2019 und 14.01.2020
Mensa OVGU: Dienstag 05.11., 03.12.2019 und 07.01.2020
jeweils von 11.00-13.00 Uhr
Anmeldung: Es ist weder Anmeldung, noch Gebühr erforderlich.
Kursleitung: Dipl. Psych. Mareen Eisenblätter

L-O-S! Langfristig optimal studieren

"Morgen fange ich aber wirklich an!" Kommt Dir dieser oder ein ähnlicher Gedanke bekannt vor? Und leidest dein Studium bereits unter deinem ständigen Aufschieben? Dann bist du bei uns richtig! Im Rahmen unseres Präventionsprojekts „L-O-S! Langfristig optimal studieren“ bieten wir dir Einzelgespräche, in denen wir mit dir gemeinsam herauszufinden versuchen, was dich am Studieren hindert. Sollte unser Konzept gut auf deine aktuellen Schwierigkeiten zugeschnitten sein, kannst du an einem regelmäßigen Gruppencoaching und einem begleitendem Stressbewältigungskurs teilnehmen. Über einen Zeitraum von 10 Wochen erhältst du damit Struktur und professionelle Unterstützung bei der Verwirklichung konkreter studienrelevanter Ziele und bei der Optimierung deines Arbeitsverhaltens. Mit Hilfe eines Entspannungsverfahrens lernst du zum einen, deine Ressourcen zu stärken und zum anderen, deine Spannungsregulation so zu verbessern, dass du langfristig Schwierigkeiten angeht, statt sie durch Aufschieben und Vermeiden zu umgehen.

Beginn der nächsten Gruppe: voraussichtlich Mitte Oktober 2019
Anmeldungen für diese Gruppe bitte unter psb@ovgu.de, da die Teilnahme ein bis mehrere persönliche Vorgespräche erfordert. Die Teilnahme ist kostenlos.
Das Angebot wird von den MitarbeiterInnen der PSB durchgeführt.
Wo: Campus der OVGU