

Workshops

im Sommersemester 2011

Prüfungsangst

... das Herz schlägt schneller, die Knie werden zittrig, Gedächtnislücken treten auf... Prüfungsangst kann den Studienverlauf lähmen. Aber Angst kann auch beflügeln und die Konzentration fördern, wenn sie lösungsorientiert eingesetzt wird. Der Workshop ermöglicht, die eigenen Ängste verstehen zu lernen und u.a. mit Rollenspielen Strategien zu entwickeln, die Prüfung selbstbewusst zu gestalten, ohne sich ausgeliefert zu fühlen.

Fr., 13. und Sa., 14. Mai 2011, 9 bis 16 Uhr
Leitung: Elisabeth Medicus-Rickers, *ptb*

„Ab heute rede ich...“

Gelassen und selbstbewusst präsentieren - Redeangst bewältigen

Vielen Studierenden fällt es schwer, Referate zu halten, sich an Diskussionen zu beteiligen und in Prüfungen ihr Wissen zu präsentieren. Scham, Ängste, Selbstzweifel und ein persönlicher Rückzug können die Folgen dieser belastenden Erlebnisse sein.

Dieses zweitägige Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, sich in einem geschützten Rahmen mit der persönlichen Redeangst auseinander zu setzen. Ziel des Seminars ist, zukünftig gelassener und selbstbewusster mit angstausslösenden Redesituationen umzugehen und somit Ihre persönliche Präsentation zu verbessern. Seminarmethoden sind Rollenspiele, Arbeit an den drei Präsenzonen des Körpers, Präsentationsübungen sowie Körper- und Entspannungsübungen.

Do., 23. und Fr., 24. Juni 2011, 9 bis 16 Uhr
Leitung: Doris Moormann, *ptb*

Weitere Gruppenangebote in der *ptb*

Arbeitsstrukturierungs-Gruppen

Mit den Arbeitsstrukturierungsgruppen wird ein Konzept angeboten, das mit wenigen Regeln festgefahreneres Studienverhalten in Bewegung bringt und zu einem konstruktiveren Lernverhalten führt. Im Verlauf eines Jahres wenden die TeilnehmerInnen die erlernten Techniken der Zeit- und Arbeitsplanung auf ihre konkreten Studienziele an (Referat, Prüfung, Abschlussarbeit o.ä.).

Mit Unterstützung der Gruppe ermöglicht das Üben und Einhalten dieser Regeln, eine neue Einstellung zum Arbeiten für das Studium zu finden.

Für die Teilnahme ist ein Vorgespräch erforderlich.

Termine: es gibt verschiedene Möglichkeiten an Uni und HSB

Ich ticke "anders"!

Diese wöchentlich 1 1/2stündige, fortlaufende Gruppe richtet sich an Studierende mit Aufmerksamkeitsdefizit, d.h. Schwierigkeiten mit Zeitplanung, Ordnung, Vergesslichkeit, Aktivitätsmangel oder -überschuss, Geduld, Motivation etc.

Inhalt der Gruppensitzungen soll einerseits der Austausch über die individuellen Schwierigkeiten und der Umgang damit sein, andererseits werden konkrete Methoden zur verbesserten Tagesstrukturierung und Selbstorganisation vermittelt.

Für die Teilnahme ist ein Vorgespräch erforderlich.

mittwochs, 17 bis 18.30 Uhr
Leitung: Cornelia Borsch-Blohm, *ptb*

Unterstützung für Studierende mit psychischen Erkrankungen

Nach einer schweren psychischen Krise - oftmals verbunden mit einer stationären Behandlung – können Betroffene ihr Studium meist nur bedingt fortsetzen.

Dieses Gruppenangebot soll Unterstützung bei der Wiederaufnahme und Weiterführung des Studiums bieten.

Praktische studientechnische Hilfen zur Bewältigung des Studiums und der Alltagsgestaltung stehen im Zentrum - der Austausch mit gleichbetroffenen StudentInnen bietet zusätzliche Unterstützung. Das Angebot versteht sich als Ergänzung zur ambulanten/ psychiatrischen/ psychotherapeutischen Behandlung.

Für die Teilnahme ist ein Vorgespräch erforderlich.

montags, 11 bis 12.30 Uhr
Leitung: Elisabeth Medicus-Rickers, *ptb*

Die Angebote der Psychologisch-Therapeutischen Beratungsstelle sind für Studierende der Hochschulen Bremens kostenfrei.

Information und Anmeldung für alle Workshops und Gruppen im Sekretariat der *ptb*, wir bitten um eine persönliche Anmeldung.

Tel. 0421/2201-11310
Fax. 0421/2201-21390
ptb@stw-bremen.de
www.stw-bremen.de