

<p>»Machen, was ich will!« - ein Workshop zu Möglichkeiten von Selbstmotivation</p> <p>Wie während der Corona-Pandemie gibt es auch andere Zeiten, in denen uns scheinbar nichts gelingen will, in denen wir irgendwie uns nicht in der Lage fühlen, vor uns liegende Aufgaben einfach anzugehen. Es hapert schon beim Losgehen. Im Kopf ist die Aufgabe klar. Bauch, Füße und Hände wollen einfach nicht beginnen ...</p> <p>Dieser Workshop bringt die Teilnehmenden mit dem Ansatz des Züricher Ressourcenmodells (ZRM) in Kontakt und es besteht für alle Teilnehmenden die Möglichkeit, mithilfe dieses Ansatzes eine eigene Herausforderung beispielhaft zu bearbeiten, Ziele und Wege dazu zu entwickeln ... Das Losgehen in solchen besonderen Situationen leichter zu gestalten.</p> <p>Der Ansatz des ZRM (das selbst auch als Selbstmanagementverfahren beschrieben wird) gibt die Möglichkeit, neben den bewussten Motiven auch weniger bewusste oder unbewusste Bedürfnisse mit einbeziehen. Mit Hilfe des ZRM können sich Menschen sich über eigene Themen klarwerden, passende Ziele entwickeln, eigene Ressourcen entdecken und Fähigkeiten erarbeiten, die nötigen Ressourcen für selbstbestimmte Wege entwickeln.</p> <p>Zielgruppe sind interessierte Studierende aller Semester.</p>	<p>12.05.2023, 9.00-16.00 Uhr (9.00-9.30 Uhr Ankommen)</p>	<p>Norbert Poppe Dipl. Sozpäd. Coach DGfC</p> <p>https://www.transformhaus.de/norbert-poppe/</p> <p>Norbert Poppe - Coach (DGfC) und Organisationsentwickler - arbeitet seit über 15 Jahren selbstständig in der Begleitung von Menschen in Veränderungsprozessen. Dabei Coach der Menschen in Führungspositionen oder bei besonderen Entwicklungsherausforderungen in NGOs, öffentlicher Verwaltung oder in der Gestaltung von Netzwerkarbeit. Insbesondere seit der Pandemie arbeitet er mit einem Kollegen zusammen zum Thema Unsicherheit und VUKA. Das ZRM ist für ihn ein Ansatz im Coaching, wirksame Potenziale für die Entwicklung von Selbstmotivation freizusetzen.</p>
<p>Achtsamkeit und Resilienz zur Stressbewältigung</p>	<p>05.05.2023</p>	<p>Andrea Frank</p>

<p>Im Studium kann es sinnvoll sein sich mit Stressauslösern wie Zeitdruck, Konzentrationsschwierigkeiten und Priorisierung auseinanderzusetzen.</p> <p>Stress kann zu Lernblockaden und einem wiederkehrenden Gedankenkarussell führen, aus welchen es schwierig ist, wieder herauszukommen.</p> <p>In diesem Seminar wollen wir lernen, Symptome und Ursachen der eigenen Stressmuster rechtzeitig zu erkennen und gesunde und bewusste Handlungsalternativen einzuüben.</p> <p>Wir lernen die Grundlagen von Achtsamkeit und Stressbewältigung kennen und wie eine achtsame Haltung, neue Handlungsspielräume eröffnen kann und damit zu Selbstwirksamkeit und Zufriedenheit führt.</p> <p>Inhalt der Termine:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Theorie Stressbewältigung und Resilienzforschung ➤ Achtsamkeitsübungen ➤ Achtsame Kommunikation ➤ Körperübungen ➤ Selbstfürsorge ➤ Erfahrungsaustausch in der Gruppe ➤ Integration in den Alltag 	<p>10.00-16.00 Uhr</p> <p>(Der Termin am 5.5.2023 findet in den Räumen der KSG statt: Katholische Studierendengemeinde Edith Stein, Dänenstr. 17/18 10439 Berlin (Nähe S- und U-Bahnhof Schönhauser Allee)</p>	<p>https://www.andrea-frank.com/%C3%BCber-mich/</p> <p>Diplom-Sozialpädagogin</p> <p>Mediatorin</p> <p>Supervisorin und Organisationsberaterin</p> <p>Achtsamkeits- und MBSR Lehrerin</p>
<p>Zeit- und Selbstmanagement <i>Seminar für Studierende mit dem Wunsch nach einer persönlich zufriedenstellenden Zeitgestaltung</i></p> <p>Schiebst Du die Aufgaben Deines Studiums vor Dir her? Bist Du Meister*in der Ablenkung? Oder hast Du schon</p>	<p>24.03.2023 und 2.6.2023, 9.30-15.30 Uhr</p> <p>(Zwei Einzeltermine)</p>	<p>Karen Siebert, Studierendenseelsorgerin und Coach</p>

<p>längst den Überblick verloren? Weißt Du nicht, wie den Anfang finden? Oder wie zum Ende kommen? Nicht nur Dein Studium leidet mittlerweile, sondern auch Deine Lebenszufriedenheit?</p> <p>Das geht nicht nur Dir, sondern vielen Studierenden so. Corona und die Onlinelehr haben das nicht gerade besser gemacht.</p> <p>Das Seminar hilft Dir, Zeitmanagement- und Organisationstechniken zu erlernen, die Dir das Studium erleichtern können. Und da natürlich nicht jede Technik auf alle Menschen passt, werden auch einen Blick auf die individuellen Herausforderungen werfen und Tipps zur Stärkung der persönlichen Motivation suchen.</p>	<p>Die Veranstaltungen finden in den Räumen der KSG statt: Katholische Studierendengemeinde Edith Stein Dänenstr. 17/18 10439 Berlin (Nähe S- und U-Bahnhof Schönhauser Allee)</p>	
<p>Argumentation und Diskussion – unterschätzte Multitalente</p> <p>Diskussionen zu vermeiden ist oft verlockend, aber nur selten eine wirklich gute Idee. Es liegt daran, dass Argumentation und Diskussion, die im Alltag häufig „nur“ als Werkzeuge des Überzeugens betrachtet werden, viele Vorteile haben, die vielfältige Weise genützt werden können. Im Workshop sollen Ihr Interesse für Diskussionen geweckt und Ihre argumentativen Fähigkeiten in Gesprächen geübt werden. Sie lernen Argumentation und Diskussion so als effektive Methoden kennen, um neues Wissen zu erwerben, Entscheidungen vorzubereiten, Probleme zu lösen und auch das soziale Miteinander (im Studium und darüber hinaus) zu beleben.</p>	<p>Fr 21.04.2023, 10-16 Uhr</p>	<p>Dr. Eszter Monigl</p> <p>Dipl.-Psychologin, freiberufliche Kompetenztrainerin, Prozessbegleiterin und Dozentin</p>

<p>Emotionale und soziale Kompetenzen – Erfolg und Stress im Studium</p> <p>Gefühle und soziale Kontakte sind Informationsquellen und erfüllen regulierende Funktionen, die bei der Selbstorganisation (z. B. bei Orientierung, Lernen, Prüfungen) bedeutende Rolle spielen. Negative Erfahrungen oder ein ungünstiger Studienstart – beispielsweise pandemiebedingt - können das emotionale und soziale Sicherheitsgefühl und folglich den Studienerfolg beeinträchtigen. Im Workshop werden die Funktion, Nutzung und Steuerung von Emotionen thematisiert, sowie hilfreiche Skills für sozial sicheres Verhalten erprobt. So lernen Sie, wie Sie Stress und negative Emotionen regulieren, Ihre Emotionen in schwierigen Situationen nutzen und mit Herausforderungen selbstwirksam umgehen können.</p>	<p>Sa 22.04.2023, 10-16 Uhr</p>	<p>Dr. Eszter Monigl</p> <p>Dipl.-Psychologin, freiberufliche Kompetenztrainerin, Prozessbegleiterin und Dozentin</p>
---	---------------------------------	---