

## Workshops Sonderprogramm (Stand: 21.03.2023)

### **Achtsamkeit und Resilienz zur Stressbewältigung**

Im Studium kann es sinnvoll sein sich mit Stressauslösern wie Zeitdruck, Konzentrationsschwierigkeiten und Priorisierung auseinanderzusetzen.

Stress kann zu Lernblockaden und einem wiederkehrenden Gedankenkarussell führen, aus welchen es schwierig ist, wieder herauszukommen.

In diesem Seminar wollen wir lernen, Symptome und Ursachen der eigenen Stressmuster rechtzeitig zu erkennen und gesunde und bewusste Handlungsalternativen einzuüben.

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.

Inhalt der Termine:

- Theorie Stressbewältigung und Resilienzforschung
- Achtsamkeitsübungen
- Achtsame Kommunikation
- Körperübungen
- Selbstfürsorge
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Integration in den Alltag

05.05.2023

10.00-16.00 Uhr

(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)

[Andrea Frank](#)

Diplom-Sozialpädagogin, Mediatorin, Supervisorin und Organisationsberaterin, Achtsamkeits- und MBSR Lehrerin

### **»Machen, was ich will!« - ein Workshop zu Möglichkeiten von Selbstmotivation**

12.05.2023, 9.00-16.00 Uhr  
(9.00-9.30 Uhr Ankommen)

[Gabriele Palm-Funke](#)

<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>Diplom-Theologin, Coach, Supervisorin und Organisationsberaterin</p>
<p><b>Zeit- und Selbstmanagement</b>  <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 längst den Überblick verloren? Weißt Du nicht, wie den Anfang finden?</p>	<p>24.03.2023 und 2.6.2023,  9.30-15.30 Uhr  (Zwei Einzeltermine)</p>	<p><a href="#">Karen Siebert</a>  Studierendenseelsorgerin, Referentin,  Mediatorin und Coach</p>

<p>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><b>Argumentation und Diskussion – unterschätzte Multitalente</b></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><a href="#">Dr. Eszter Monigl</a></p> <p>Dipl.-Psychologin, freiberufliche Kompetenztrainerin, Prozessbegleiterin und Dozentin</p>
<p><b>Emotionale und soziale Kompetenzen – Erfolg und Stress im Studium</b></p>	<p>Sa 22.04.2023, 10-16 Uhr</p>	<p><a href="#">Dr. Eszter Monigl</a></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>Dipl.-Psychologin, freiberufliche Kompetenztrainerin, Prozessbegleiterin und Dozentin</p>
<p><b>Rund ums Thema (Selbst-)Präsentation: Vom Kneipentalk zum Science Slam – Wissenschaftliche Vorträge gekonnt gestalten</b></p> <p>Ziel dieses Seminars ist es, Studierende bei der Erarbeitung eines wissenschaftlichen Referates oder Vortrages zu unterstützen und sie zu befähigen, einen anschaulichen, gut strukturierten, kurzweiligen und verständlichen Vortrag zu entwickeln.</p> <p>Dabei können auch eigene Referate auf spielerische Weise gestaltet und ausprobiert werden. Entlang verschiedener Übungen geht es dabei um Fragen, wie „Was will ich erzählen?“, „Was erwartet mein Gegenüber?“, „Wieso ist das wichtig?“. Neben Übungen zum kreativen Erzählen erlernen die Studierenden verschiedene dramaturgische Argumentationsabläufe, testen die Gestaltung von Folien, die Präsenz von Körper und Stimme, sowie den unterstützenden</p>	<p>26.5 und 23.6.2023, 10.00-16.00 Uhr</p>	<p><a href="#">Serafina Morrin</a></p> <p>promovierte Erziehungswissenschaftlerin, Kindheitspädagogin und ausgebildete Schauspielerin</p>

Einsatz von Medien für den eigenen Vortrag. Anhand eigener sowie vorgegebener Themen werden Vortragstechniken vom ausformulierten Manuskript bis zum freien Sprechen erprobt. Sie lernen dabei nicht nur, sich über ihr Thema am Kneipentisch mit weiteren ‚belesen Expert:innen‘ auszutauschen, sondern auch in einem gemeinsamen Science Slam, ihre eigene Gedanken auf den Punkt zu bringen.

Zielgruppe sind Studierende aller Semester und Studiengänge, die Interesse daran haben, ihre eigene Vortragsweise auszubauen.