Freie Rede

ohne Ängste

Immer wieder dasselbe: und mehr als einmal pro Semester - du stehst vor der Gruppe und musst dein Referat halten.
Du bist gut vorbereitet, deine Präsentation läuft, aber es ist immer wieder gleich. Du bist aufgeregt, hast Angst den Faden zu verlieren. Du bist kein Einzelfall!

Ein Großteil aller Studierenden klagt über unangenehme Gefühle oder Ängste beim freien Reden vor einer Gruppe.

In unserem Workshop wollen wir Übungen machen zur freien Rede. Was sind die Erfolgsfaktoren einer überspringenden Rede?
Welche "Bitterkräuter" machen eine Rede fade oder gar geschmacklos?
Wenn du dir neue rhetorische Kompetenzen erarbeiten willst und Lust hast, zu experimentieren, bist du hier ganz richtig!

Referent: ESG-Pfarrer Dietrich Hoof-Greve
Termin: Freitag, den 12.05.2017
Zeit: 10:00 - 14:00 Uhr
Ort: ESG-Zentrum, Hölderlinstraße 50, 57076 Siegen
Anmeldung: psychologische-beratung@zv.uni-siegen.de bis 05.05.2017, ein Angebot des Kooperationspartners Evangelische Studierendengemeinde Siegen

Gewalt

erkennen und handeln - für Frauen

Ziel: Frühzeitiges Erkennen von Gefährdungen in der Partnerschaft. Erscheinungsformen und Darstellung von Lösungswegen.

Rund ein Viertel aller Frauen in Deutschland haben schon einmal körperliche oder sexualisierte Gewalt in der Partnerschaft erfahren. Jede Frau kann betroffen sein – quer durch alle Bildungsschichten, alle sozialen Schichten und unabhängig vom kulturellen Hintergrund.

Gewalt in der Partnerschaft entsteht nicht von heute auf morgen. Meist ist es ein schleichender Prozess, der fast unmerklich mit scheinbaren Kleinigkeiten beginnt. Gerade deswegen werden erste Signale viel zu oft übersehen!

Dabei bietet das frühzeitige Erkennen von Gefährdungen die Möglichkeit:

- Eskalation von Gewalt zu verhindern
- Gewaltpotenzial mit professioneller Hilfe abzubauen
- gleichberechtigte Partnerschaften zu fördern

Was sind Warnsignale von Partnergewalt und wie gehe ich damit um? Wie kann ein partnerschaftlicher Umgang in Konfliktsituationen aussehen? Woran erkenne ich destruktive Entwicklungen in Paarbeziehungen und wie kann ich Gewalt vorbeugen!

Referentinnen: Ingrid Kurzeja, Susanne Stötzel
Termin: Donnerstag, den 29.06.2017
Zeit: 10:00 - 13:00 Uhr
Ort: AR-SSC 0.12
Anmeldung: frauennotruf@frauenhelfenfrauen-siegen.de bis 17.06.2017 (begrenzte Teilnehmerinnenzahl), ein Angebot des Kooperationpartners Frauenberatungsstelle Siegen

UNIVERSITÄT SIEGEN

Kontakt

zentrale studienberatung der universität siegen

Adolf-Reichwein-Str. 2
Gebäude SSC
57076 Siegen

Psychologische Beratung der Universität Siegen

Telefon: 0271 / 740 - 4300
E-Mail: psychologische-beratung@zv.uni-siegen.de
www.uni-siegen.de/zsb
www.uni-siegen.de/zsb/psychologische

in Kooperation mit

ESG Evangelische Studierendengemeinde Siegen
Hölderlinstr. 50, 57076 Siegen

Telefon: 0271 / 74 111 995
E-Mail: esgsiegen@web.de
www.esg-siegen.de

Frauen helfen Frauen e.V. Siegen
Freudenberger Str. 28, 57072 Siegen

Telefon: 0271 / 2 18 87
E-Mail: info@frauenhelfenfrauen-siegen.de
www. frauenhelfenfrauen-siegen.de

zentrale studienberatung der universität siegen

UNIVERSITÄT SIEGEN

WORKSHOPS

FÜR STUDIERENDE
Sommersemester 2017

Vom Umgang mit der Zeit - Zeit besser einteilen • Prüfungen ohne Angst bestehen • Study-Work-Live-Balance - Leben und studieren im Gleichgewicht • Entspannung - durch Autogenes Training • Freie Rede - ohne Ängste • Gewalt erkennen und handeln

Vom Umgang mit der Zeit

Zeit besser einteilen

Wo ist nur die Zeit geblieben? Diese Frage stellen Sie sie sich immer wieder? Zudem wünschen Sie sich einen anderen Umgang mit der knappen Ressource Zeit?

Dann kommen Sie doch zum Workshop, in dem es um diese Themen geht:

- Erstellen einer persönlichen Zeitbilanz
- Kennenlernen von verschiedenen Planungsmöglichkeiten
- Entdecken und „einfangen" von Zeitdieben
- Entwickeln einer eigenen Strategie um die Zeit für sich selbst befriedigender zu gestalten und zu nutzen
- Bereichert werden durch den Erfahrungsaustausch über gelingende „Werkzeuge" zur selbstbestimmten Gestaltung von Zeit

Referentin: Dipl.-Psych. Ute Haake
Termine: Montag, den 10.07.2017
Zeit: 9:30 - 16:00 Uhr
Ort: wird nach der Anmeldung bekannt gegeben
Anmeldung: psychologische-beratung@zv.uni-siegen.de
bis 26.06.2017

Prüfungen

ohne Angst bestehen

Die Ursachen für Prüfungsängste sind vielfältig. Oft bilden falsche Lernstrategien, ungünstiges Zeitmanagement sowie mangelnde Übung die Ursache für schlechte Prüfungsergebnisse.

Dagegen kann man etwas tun!

Der Workshop „Prüfungen ohne Angst bestehen!" bietet Tipps und Austausch für einen besseren und offensiveren Umgang mit der Angst vor Prüfungen.

Referentin: Dipl.-Psych. Emine Selvi
Termin: Mittwoch, den 17.05.2017
Zeit: 10:00 - 16:00 Uhr
Ort: AR-SSC 0.12
Anmeldung: psychologische-beratung@zv.uni-siegen.de
bis 15.05.2017 (begrenzte TeilnehmerInnenzahl)

Study-Work-Live-Balance

Leben und studieren im Gleichgewicht

Den Bus verpasst, die Akkus nicht geladen, der Freundin abgesagt und dann noch das Referat gleich halten – manchmal ist es ganz schön viel, was das Leben und vor allem das Studium von Studierenden verlangt. Die Folgen sind Stress, Unzufriedenheit und Selbstzweifel. Wo bleibt die Zeit, mit Freunden zu chillen, wo ist die Stunde mehr in der Woche, wo man auch mal was für seine Fitness tun könnte?

"Aufgeschoben ist nicht aufgehoben" und der ständige Wechsel zwischen den Anforderungen aus dem Studium und dem allgemeinen Leben, Arbeit und Erholung will gelernt sein.

ReferentIn: Dipl.-Psych. Emine Selvi, und
ESG-Pfarrer Dietrich Hoof-Greve
Termin: Freitag, den 19.05.2017
Zeit: 10:00 - 16:00 Uhr
Ort: ESG-Zentrum, Hölderlinstraße 50, 57076 Siegen
Anmeldung: psychologische-beratung@zv.uni-siegen.de
bis 17.05.2017 (begrenzte TeilnehmerInnenzahl)

Ent-spannung

durch Autogenes Training

Sie möchten Ihre Leistungs- oder Konzentrationsfähigkeit steigern? Sie wünschen sich mehr Gelassenheit und Selbstvertrauen? Sie möchten eine Entspannungsmethode erlernen, die Sie überall anwenden können?

Das Autogene Training nach J. H. Schultz ist eine einfach zu erlernende Entspannungsmethode, die auf Selbstbeeinflussung der Vorstellung (Autosuggestion) basiert.

Ich lade Sie ein, in sechs Einzelterminen mit mir das Autogene Training zu üben und sich mit Fantasiereisen und Achtsamkeitsübungen zu entspannen.
Ziel: Sich selbst in einen Zustand der Entspannung versetzen.

Referentin: Ute Klinner-Krebs (Zentrale Studienberatung)
Zeit: jeweils donnerstags von 10:30 - 11:45 Uhr
Termine im Mai: Donnerstag, den 04./11./18.05.2017
Termine im Juni: Donnerstag, den 01./22.06.2017
Ort: ESG-Zentrum, Hölderlinstraße 50, 57076 Siegen
Anmeldung: ute.klinner-krebs@zv.uni-siegen.de
(begrenzte TeilnehmerInnenzahl)