

# Aktionstage der Psychologischen Beratungsstellen vom 2. bis 12. Juli 2024

## Eine gemeinsame Aktion von:



### WORKSHOP

#### Stress verstehen: Stressverstärker identifizieren und entschärfen

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Identifikation typischer Stressverstärker und deren Entschärfung. Hierbei werden insbesondere stressverstärkende Denkmuster unter die Lupe genommen und hinterfragt. Ein persönliches Stressverstärker-Profil wird erstellt. Im letzten Schritt werden Ansatzpunkte vermittelt, wie persönliche Stressverstärker reduziert werden können.

Die Veranstaltung orientiert sich an Kaluza, G. (2018). Stressbewältigung – Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Springer.

#### Anmeldung und Termin:

- Termin: 02.07.2024, 10:00-12:00 Uhr
- Wo: In den Räumen der Psychologischen Beratung des Studierendenswerks
- Wer: Psychologische Beratung des Studierendenswerks
- Die Teilnehmer\*innenzahl ist auf 10 Personen begrenzt.
- Anmeldungen per E-Mail an: psbe@stwdw.de

### WORKSHOP

#### Prokrastination- Schiebst Du schon an oder schiebst Du noch auf?

Warum schieben wir manche Aufgaben vor uns her? Wir wissen doch, dass uns dies unseren Zielen nicht näher bringt. Aufschieben entsteht größtenteils nicht aus einem Mangel an Organisationstools sondern aufgrund von psychologischen Mechanismen. Welche dies sind und mit welchen Strategien man Aufschieben überwinden kann, ist Thema dieses Workshops. Es werden Informationen vermittelt aber auch ausgesuchte Bewältigungsstrategien ausprobiert.

#### Anmeldung und Termin:

- Termin: 03.07.2024 10:00-12:00 Uhr
- Wo: Wird bei Anmeldung bekanntgegeben
- Wer: Psychologische Studienberatung TU Dortmund  
Dozentin: Ellen Wiese

- Die Teilnehmer\*innenzahl ist auf 12 Personen begrenzt.
- Anmeldung per E-Mail an:  
psychologische-beratung@tu-dortmund.de

### WORKSHOP

„Ich weiß nicht, wie ich es sagen soll ...“ – soziale Situationen meistern  
„Nein“ sagen, „Ja“ sagen, sein Recht einfordern, über Gefühle sprechen, einen Konflikt in der WG klären, ein Gespräch mit der Dozent\*in führen, bei der Krankenkasse anrufen, Schluss machen, ein Bewerbungsgespräch, den Eltern etwas sagen müssen, allein auf eine Party gehen, eine Wohnung suchen usw. Ihr wisst am besten, welche interaktionellen oder sozialen Herausforderungen sich in eurem (Studien-)Alltag stellen. Sammelt sie und bringt sie mit in diesen Workshop. In diesem Workshop sollen Strategien zur erfolgreichen und kompetenten Bewältigung dieser Situationen erarbeitet werden. Neben theoretischem Input wird der Fokus auf praktischen Übungen und Rollenspielen liegen.

#### Anmeldung und Termin:

- Termin: 10.07.2024 13:00-16:30 Uhr
- Wo: Campus-Treff
- Wer: Psychologische Beratung des Studierendenswerks
- Die Teilnehmer\*innenzahl ist auf 12 Personen begrenzt.
- Anmeldung per E-Mail an: psbe@stwdw.de

### WORKSHOP

#### Von Stress zu Gelassenheit: Nervensystemregulation verstehen und anwenden

Stehen Sie oft vor Überforderung, Antriebslosigkeit oder Handlungsunfähigkeit? Lernen Sie, wie Sie aktiv gegensteuern können.

Nervensystemregulation ermöglicht es Ihrem Körper, auf Stress so zu reagieren, dass ein ausgewogenes physiologisches Gleichgewicht erhalten bleibt. Dies hat direkte Auswirkungen auf Ihr Verhalten und Erleben. Ein gut reguliertes Nervensystem ermöglicht es Ihnen, lösungsorientiert und kreativ zu denken und zu handeln, auch größere Herausforderungen zu meistern, Ihre Emotionen zu spüren und effektiv mit anderen in Kontakt

zu treten. Sie fühlen sich sicher, verbunden und präsent, sind neugierig und haben leichteren Zugang zu Freude, Motivation und Gelassenheit.

In diesem Workshop lernen Sie durch Theorie und Praxis:

Was das Nervensystem ist und wie es mit Stressreaktionen zusammenhängt

Wie Sie Zeichen eines unausgeglichene Nervensystems erkennen

Strategien zur Regulierung Ihres Nervensystems in akuten und alltäglichen Situationen

Wie Sie eine nachhaltige Grundlage für ein ausgeglichenes Nervensystem schaffen

#### Anmeldung und Termin:

- Termin: 11.07.2024, 13:00-15:30 Uhr
- Wo: Wird bei Anmeldung bekanntgegeben
- Wer: Psychologische Studienberatung TU Dortmund  
Dozentin: Emine Nebi
- Die Teilnehmer\*innenzahl ist auf 12 Personen begrenzt.
- Anmeldung per E-Mail an:  
psychologische-studienberatung@fh-dortmund.de

### WORKSHOP

#### Selbstwert – wie er aufgebaut und nachhaltig gestärkt werden kann

Immer wieder begegnet uns der Begriff Selbstwert, aber was ist Selbstwert überhaupt, warum ist er so wichtig für uns und wie können wir ihn stärken?

In diesem Workshop wird dargestellt, aus welchen Komponenten sich der individuelle Selbstwert zusammensetzt und wie man gezielt daran arbeiten kann, den eigenen Selbstwert langfristig aufzubauen und zu stärken. Ergänzend zu theoretischen Impulsen wird es viele praktische Tipps und Übungen geben, die Sie direkt anwenden können.

#### Anmeldung und Termin:

- Termin: 12.07.2024 13:00-14:30 Uhr
- Wo: Wird bei Anmeldung bekanntgegeben
- Wer: Psychologische Studienberatung TU Dortmund  
Dozent: Christian Kloß
- Die Teilnehmer\*innenzahl ist auf 12 Personen begrenzt.
- Anmeldung per E-Mail an:  
psychologische-beratung@tu-dortmund.de

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenfrei und steht allen Studierenden der TU Dortmund, Fachhochschule Dortmund und Fachhochschule Südwestfalen zur Verfügung.