

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
	Bewerbungen schreiben gemeinsam Bewerbungen schreiben mit Spaß	Die Zeiten der Veranstaltung stehen nicht fest.	Anika Stieghan
Studienberatung/ 23/ZA/Individuell es/Stress	<p>Workshop: Stress lass nach - Mit mehr Gelassenheit und Entspannung durch das Studium</p> <p>Du wünschst dir Hilfe bei Stress, Ärger, Trübsal und anderen Stolpersteinen während des Studiums? Du wünschst dir dein Studium mit Zuversicht, Gelassenheit und Entspannung zu genießen? Dann bist du in diesem Workshop genau richtig.</p> <p>Erfahre mehr über deinen Kopf und deinen Körper, über Stressmanagement und Achtsamkeit. Mit wirksamen, praktischen (Über-)Lebens-Übungen sensibilisierst du dich für ein stressreduziertes, ausbalanciertes und somit nachhaltig gelasseneres Lernen und Leben.</p> <p>Melde dich für diesen Workshop im Stud.ip an.</p> <p>Referentin: Sina Roth</p>	<p>Termine am Freitag, 17.05.2024, Freitag, 31.05.2024 14:00 - 18:30</p>	Sina Roth, M.A., Johanna Milena Bobko
ZA/Individuelles/ Psychisch	<p>Psychisch gesund studieren</p> <p>Ein Onlinevortrag zum Thema "Psychisch gesund studieren" der Psychologischen Beratung des Studentenwerks OstNiedersachsen und der Zentralen Studienberatung der HAWK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was hält uns im Studium gesund? • Zahlen, Daten, Fakten • Sensibilisierung für psychische Erkrankungen im Studium: Warnsignale, Überblick über psychische Erkrankungen • Anlaufstellen • Praktische Tipps und Übungen zum Wohlbefinden • Vorstellung der Psychologischen Beratung • konkrete Möglichkeiten der Unterstützung an der HAWK, wie Nachteilsausgleich etc. 	<p>Termine am Dienstag, 14.05.2024 18:00 - 19:00</p>	Johanna Milena Bobko

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
ZA/Individuelles/ Ressourcen	<p>Kurzworkshop: Ressourcenorientierung und Zielfindung in der Studienabschlussphase</p> <p>Der Kurzworkshop richtet sich an alle, die sich fragen, wie es gelingen kann, unter den individuellen Gegebenheiten nicht nur erfolgreich, sondern auch zufrieden durch die Abschlussphase des Studiums zu kommen.</p> <p>Es wird in der Veranstaltung darum gehen, die eigenen Ziele zu reflektieren. Außerdem beschäftigen wir uns mit Fragen nach den aktuellen Herausforderungen und dem bisherigen Umgang mit Lösungsstrategien. Den Blick dabei auf die eigenen Ressourcen zu richten soll zu einer Ableitung der nächsten Schritte führen und kann einen Beitrag dazu leisten, mit mehr Zufriedenheit das Studienziel zu erreichen</p> <p>Referentin: Viktoria Müller aus der Zentralen Studienberatung der HAWK</p>	<p>Termine am Dienstag, 18.06.2024 18:00 - 19:30, Ort: (ZOOM)</p>	<p>Johanna Milena Bobko, Viktoria Müller</p>
ZA/Individuelles/ Stress	<p>Workshop: Stress lass nach - Mit mehr Gelassenheit und Entspannung durch das Studium</p> <p>Du wünschst dir Hilfe bei Stress, Ärger, Trübsal und anderen Stolpersteinen während des Studiums? Du wünschst dir dein Studium mit Zuversicht, Gelassenheit und Entspannung zu genießen? Dann bist du in diesem Workshop genau richtig.</p> <p>Erfahre mehr über deinen Kopf und deinen Körper, über Stressmanagement und Achtsamkeit. Mit wirksamen, praktischen (Über-)Lebens-Übungen sensibilisierst du dich für ein stressreduziertes, ausbalanciertes und somit nachhaltig gelasseneres Lernen und Leben.</p> <p>Melde dich für diesen Workshop im Stud.ip an.</p> <p>Referentin: Sina Roth</p>	<p>Termine am Freitag, 19.07.2024 09:00 - 13:00, Samstag, 20.07.2024 14:00 - 19:00, Ort: (ZOOM)</p>	<p>Sina Roth, M.A.</p>

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
ZA/Individuelles/ Stress	<p>Workshop: Stress lass nach - Mit mehr Gelassenheit und Entspannung durch das Studium</p> <p>Du wünschst dir Hilfe bei Stress, Ärger, Trübsal und anderen Stolpersteinen während des Studiums? Du wünschst dir dein Studium mit Zuversicht, Gelassenheit und Entspannung zu genießen? Dann bist du in diesem Workshop genau richtig.</p> <p>Erfahre mehr über deinen Kopf und deinen Körper, über Stressmanagement und Achtsamkeit. Mit wirksamen, praktischen (Über-)Lebens-Übungen sensibilisierst du dich für ein stressreduziertes, ausbalanciertes und somit nachhaltig gelasseneres Lernen und Leben.</p> <p>Melde dich für diesen Workshop im Stud.ip an.</p> <p>Referentin: Sina Roth</p>	<p>Termine am Freitag, 19.04.2024 14:00 - 19:00, Samstag, 20.04.2024 10:00 - 13:00, Ort: (ZOOM))</p>	Sina Roth, M.A.
