

Nr.	Titel	Zeit/Ort	Lehrende
ZA/Individuelles/ Psychisch	Psychisch gesund studieren Ein Onlinevortrag zum Thema "Psychisch gesund studieren" der Psychologischen Beratung des Studentenwerks OstNiedersachsen und der Zentralen Studienberatung der HAWK: <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. 	Termine am Mittwoch, 06.11.2024 12:00 - 13:30	Bobko, Johanna Milena
ZA/Individuelles/ Stress	Workshop: Stress lass nach - Mit mehr Gelassenheit und Entspannung durch das Studium 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. 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. Melde dich für diesen Workshop im Stud.ip an. Referentin: Sina Roth	Termine am Freitag, 22.11.2024 14:00 - 19:00, Samstag, 23.11.2024 10:00 - 14:00, Ort: (Online)	Roth, Sina

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, 10.01.2025 14:00 - 19:00, Samstag, 11.01.2025 10:00 - 14:00, Ort: (Online)</p>	Roth, Sina
ZA/Individuelles/ Studienverl	<p>Studienverlaufsplanung leicht gemacht: Vorbereitet in das neue Semester starten</p> <p>Vorbereitet in das neue Semester starten: ein guter Vorsatz, doch ist er leider nicht immer so leicht umzusetzen. Aufgeschobene Prüfungs- und Studienleistungen, fehlende Praktika oder Urlaubssemester sind nur ein paar der möglichen Gründe für einen holprigen Studienverlauf. Allerdings lässt sich mit einer guten Vorbereitung und Planung vor Beginn des Semesters, dieser oft groß erscheinende Berg an Arbeit meistern.</p> <p>In diesem Angebot der Zentralen Studienberatung erhalten Sie Informationen über mögliche Hilfsmittel zur individuellen Planung Ihres Studiums und wie Sie diese selbst anwenden können.</p> <p>Der Workshop findet online statt und ist kostenlos für alle Studierenden der HAWK.</p>	<p>Termine am Montag, 30.09.2024 16:00 - 17:00, Ort: (Zoom)</p>	Bobko, Johanna Milena, Watermann, Cordula
ZA/Individuelles/ Zeit	<p>Nicht mehr aufschieben - Vortrag "Zeitmanagement"</p> <p>Serie gucken statt lernen? Überblick verloren?</p> <p>Hier geht es um Grundlagen des Zeitmanagement und das Erlernen von hilfreichen Methoden für Ihr individuelles Zeitmanagement.</p> <p>Der Workshop findet online statt und ist kostenlos für alle Studierenden der HAWK.</p>	<p>Termine am Dienstag, 29.10.2024 19:00 - 20:00, Ort: (Online Beitreten Zoom Meeting https://eu02web.zoom-x.de/j/61812155113 Meeting-ID: 618 1215 5113 Kenncode: 949139)</p>	Bobko, Johanna Milena