

Workshop: Mentale Kontrolle

Wir führen ständig Selbstgespräche. Diese innere Stimme, die jeden unserer Schritte kommentiert, wird manchmal zu einem gnadenlosen Kritiker, der uns schädliche und demotivierende Gedanken einflüstert. Doch dies muss man nicht einfach hinnehmen: Man kann lernen, diese innere Stimme mit bewährten Techniken zu zähmen. Wir können unsere Gedanken nicht kontrollieren, aber wir können die Aufmerksamkeit, die wir ihnen schenken, steuern.

Kursleiter: Yves-Alexandre Thalmann

Kursdaten: werden noch bekannt gegeben

Workshop: Stress und Ängste im Studium

Ein Studium kann viel Stress mit sich bringen: Prüfungen, schriftliche Arbeiten, Zeitdruck und Planung aber auch das Zugehen auf unbekannte Leute und das Sitzen in vollen Hörsälen lösen bei vielen Studierenden punktuell Stresserleben bis hin zu Ängsten aus.

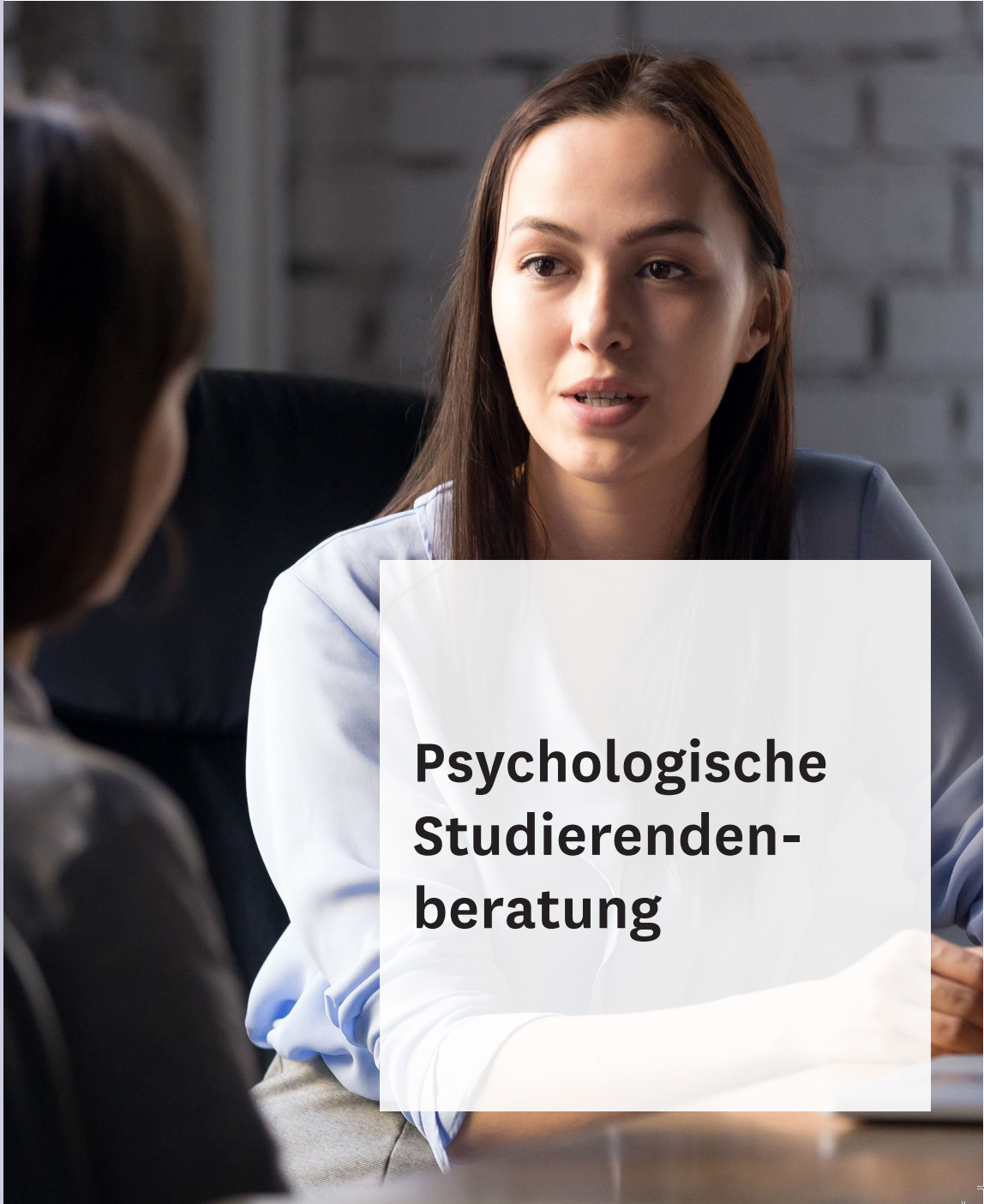
In unserem Workshop erfahren Sie mehr über die neuronalen Abläufe in stressigen oder ängstigenden Situationen und erlernen Strategien, wie Sie Stress und Ängste reduzieren und überwinden können und so mehr Energie und Freude für Ihr Leben und Studium zurückgewinnen werden.

Kursleiterin: Rita Raemy

Kursdaten: werden noch bekannt gegeben

Für die Workshops wird eine Beitragszahlung verrechnet.*

* Die Kosten für die Beratung und die Workshops können bei finanziellen Schwierigkeiten von UniSocial übernommen werden.



**Psychologische
Studierenden-
beratung**

Psychologische Studierendenberatung

Die psychologische Studierendenberatung der Universität Freiburg bietet Studierenden und Doktorierenden der Universität eine unterstützende Beratung bei belastenden Situationen, die sowohl privater Natur sind als auch in Zusammenhang mit dem Studium oder dem Arbeitsplatz auftreten.

Mittels psychologischer und psychotherapeutischer Techniken unterstützen unsere Psychologen Sie dabei, Ihre Fähigkeit für eine konstruktive Gestaltung Ihres Alltags wiederzuerlangen.

Das Beratungsangebot umfasst vor allem Kriseninterventionen und Kurzzeittherapien im Rahmen von ca. 10 Sitzungen. Wenn eine intensivere oder spezifische Therapie indiziert ist, helfen wir Ihnen bei der Suche nach einem passenden Therapieangebot.

Die erste Beratungssitzung ist kostenlos. Für die weiteren Beratungssitzungen wird ein finanzieller Beitrag verrechnet. *

Unsere Psychologen:

- ▶ **Rita Raemy**, Psychologin
- ▶ **Catherine Conti**, Psychologin
- ▶ **Michel Seewer**, Psychologe FSP
- ▶ **Anita Brauchli**, Psychologin PCA
- ▶ **Daniel Waldispühl**, Psychologe ASP
- ▶ **Yves-Alexandre Thalmann**, Psychologe FSP

▶ Kontakt:

Tel. 026 300 70 41 (Mo–Fr 8:30–11:30 Uhr)

conseilpsychologique@unifr.ch

www.unifr.ch/cpe

Zusätzlich zum individuellen Beratungsangebot bieten wir folgende Gruppenworkshops an:

Workshop Motivation

Für ein Universitätsstudium braucht es eine gute Dosis Motivation. Doch was tun, wenn diese nur wenig oder gar nicht vorhanden ist? Unser Workshop stützt sich auf die neuesten Entdeckungen in den Neurowissenschaften. Sie lernen die klare Trennung zwischen der Lust zu lernen und Motivation. Es werden die praktischen Aspekte der (Wieder-)Aufnahme der Arbeit (Vorabverpflichtung und Odysseus-Vereinbarungen) näher beleuchtet. Der Workshop kann durch ein individuelles, persönliches Gespräch im Rahmen der psychologischen Beratungsstelle ergänzt werden.

Kursleitung: Yves-Alexandre Thalmann

Kursdaten: Mittwoch, 13. Oktober 2021, 17:00 – 18:30

Workshop positive Psychologie

Möchten Sie glücklicher werden? Dieser Workshop zur positiven Psychologie bietet eine Kombination aus Theorien und praktischen Übungen. Aus der Vielzahl der Forschungsarbeiten auf dem Gebiet des Wohlbefindens und der Selbstverwirklichung werden drei Hauptthemen näher beleuchtet, wobei populäre Vorstellungen von wissenschaftlich gesicherten Ergebnissen abgegrenzt werden: Optimismus und positives Denken; Flow und Achtsamkeit; Wohlbefinden und Sinn.

Durch die verschiedenen Ebenen der Gedanken, der Aufmerksamkeit und der Emotionen vermittelt Ihnen dieser Workshop Werkzeuge, um Ihr Glück zu stärken. Ein Hauch von Wohlbefinden in der Mitte des Semesters!

Kursleitung: Yves-Alexandre Thalmann

Kursdaten: Montag 15./22 und 29. November 2021, 18-19:30 Uhr

Mehr Informationen zu den Inhalten der Workshops und Anmeldeöglichkeiten finden Sie über unsere Webseite ▶ www.unifr.ch/cpe