



STUDIENDENWERK  
BONN

# Herausforderungen im Studienalltag bewältigen



Du hast Interesse daran in den Bereichen Selbstfürsorge und Stressmanagement dazuzulernen, oder suchst einen besseren Umgang mit Prüfungsangst?

17.01.2025

24.01.2025

31.01.2025

Je 10 – 12 Uhr

Du kannst dich nur für einen oder auch für mehrere Termine anmelden. Die Teilnahme ist kostenlos.

Mehr unter

[www.studierendenwerk-bonn.de/beratung-soziales](http://www.studierendenwerk-bonn.de/beratung-soziales)



## Workshopaufbau

In diesem interaktiven Workshop widmen wir uns gemeinsam den Herausforderungen, die euch im Studienalltag begegnen können: **Stresserleben, Prokrastination, Prüfungsangst, Selbstwertprobleme und Zeitmanagement.**

Wenn euch weitere Themen beschäftigen, können wir diese auch aufgreifen, ihr könnt den Workshop also aktiv mitgestalten und die Zeit effektiv für euch nutzen. Leider gibt es keine magische Lösung, um die damit verbundenen Probleme zu beseitigen, aber wir werden **wertvolle Werkzeuge und Strategien** an die Hand geben, um diese Probleme besser zu bewältigen.

Am Anfang jedes Blocks besprechen wir kurz, worauf die Teilnehmer:innen Wert legen. Auf dieser Grundlage wählen wir dann verschiedene Übungen, Inputs oder Möglichkeiten zum Austausch aus. Diese stammen überwiegend aus der systemischen Beratung. Unser Ziel ist es, dich dabei zu unterstützen, deinen aktuellen Umgang mit den Themen zu hinterfragen und eine hilfreichere Sichtweise zu entwickeln.

Wenn du bereit bist, dich diesen Herausforderungen zu stellen und an dir selbst zu arbeiten, dann melde dich gerne für unseren Workshop an.

**Wir freuen uns darauf, dich auf diesem Weg zu begleiten und dir dabei zu helfen, deine Ziele zu erreichen.**

Da Veränderungen Zeit brauchen, empfehlen wir mehrere Termine wahrzunehmen.

## Teilnahme

Meldet euch via E-Mail bis einen Tag vorher zum Termin eurer Wahl an.

✉ [pt-kalbfleisch@gmx.net](mailto:pt-kalbfleisch@gmx.net)

Schreibt bitte ein grobes Thema, was euch zum Kurs motiviert, dazu.

## Wo?

**Ulrich-Haberland-Haus,  
Auf dem Hügel 16,  
53121 Bonn**

## Wer?

Der Workshop ist ein Angebot der Psychologischen Beratungsstelle des Studierendenwerks Bonn und richtet sich an Studierende.

**Laura Kalbfleisch,**  
Psychologin, M.Sc.,  
systemische psychologische  
Psychotherapeutin (i.A.)

Mehr unter

[www.studierendenwerk-bonn.de/beratung-soziales](http://www.studierendenwerk-bonn.de/beratung-soziales)