

## VORTRAG

### Gesunder Schlaf – Mythen, Fakten und Tipps rund um den gesunden Schlaf

Schläfst Du manchmal auch schlecht und fühlst Dich am Morgen einfach nur gerädert? In diesem Vortrag erhältst Du Tipps für einen erholsamen Schlaf.

#### Anmeldung und Termin:

- Termin: 31.08.2023, 12:30-13:30 Uhr
- Wo: Emil-Figge-Str. 38b Raum 120
- Wer: Psychologische Studienberatung der Fachhochschule Dortmund, Sandra Hans
- Anmeldung per E-Mail an: [psychologische-studienberatung@fh-dortmund.de](mailto:psychologische-studienberatung@fh-dortmund.de)  
Anmeldung wegen Müdigkeit vergessen? Dann komm einfach vorbei und schau ob noch Platz ist.

## WORKSHOP

### Wege aus der Aufschieberitis – Wege ins produktive Arbeiten

Erwischst du dich auch häufig dabei, Dinge vor dir her zu schieben? Bis zur letzten Sekunde mit der Abgabe zu warten und zu spät anzufangen?

In diesem Workshop lernst du, deinen Alltag zu strukturieren und dabei nicht den Spaß am Studium zu verlieren. Wir helfen dir, nachhaltige Strategien zu entwickeln, die nicht nach der Hälfte des Semesters im Sande verlaufen. Damit der innere Schweinehund möglichst keine Chance hat!

#### Anmeldung und Termin:

- Termin: 31.08.2023, 14:00-16:00 Uhr
- Wo: Emil-Figge-Str. 38b Raum 120
- Wer: Psychologische Studienberatung der Fachhochschule Dortmund, Leonie Seeland
- Die Teilnehmer\*innenzahl ist auf 10 Personen begrenzt.
- Anmeldung per E-Mail an: [psychologische-studienberatung@fh-dortmund.de](mailto:psychologische-studienberatung@fh-dortmund.de)

Für das aktuelle Programm einfach den QR-Code scannen.



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



## Aktionstage der Psychologischen Beratungsstellen vom 28. bis 31. August 2023

### Eine gemeinsame Aktion von:



## Fachhochschule Dortmund

University of Applied Sciences and Arts

## VORTRAG

### Was ist eigentlich „normal“? Psychische Probleme erkennen und passende Hilfe suchen

In den Medien gehen einige Prominente offener mit ihrer psychischen Erkrankung um und so sind psychische Störungen heutzutage kein so großes Tabuthema mehr. Dies kann helfen frühzeitig notwendige Unterstützung anzunehmen. Aber wann ist der richtige Zeitpunkt, sich um professionelle Unterstützung, wie z.B. Psychotherapie, zu bemühen?

In dieser Veranstaltung erfährt Ihr, was noch gesundes psychisches Befinden ist und ab wann von psychischen Störungen gesprochen wird. Beispiele für auffällige Veränderungen im Erleben und Verhalten werden besprochen. Wann besteht ein Risiko eine psychische Störung zu entwickeln und was sind schützende Faktoren? Welche Hilfsangebote gibt es, die mich bei Bedarf unterstützen können? Zudem erhaltet Ihr Informationen zur Psychotherapieplatzsuche.

Neben dem Input durch die Beraterin besteht die Möglichkeit zum Austausch und zur Beantwortung bestehender Fragen.

#### Anmeldung und Termin:

- Termin: 29.08.2023, 10:00-12:00 Uhr
- Wo: Erich-Brost-Haus, Otto-Hahn-Str. 2, B20/22 Konferenzraum
- Wer: Psychologische Studienberatung TU Dortmund  
Dozentin: Melanie Buschmann

## WORKSHOP

### Ich bin es wert

Was kann ich für ein gesundes Selbstwertgefühl tun? Dieser Frage widmen wir uns im Rahmen eines 3-stündigen Workshops. In der Gruppe werden konkrete Übungen ausprobiert und die Teilnehmenden erhalten Anregungen für die Pflege eines gesunden Selbstwertgefühls im Alltag.

#### Anmeldung und Termin:

- Termin: 29.08.2023, 13:00-16:00 Uhr
- Wo: Der Ort wird noch bekanntgegeben.
- Wer: Psychologische Beratung des Studierendenwerks
- Die Teilnehmer\*innenzahl ist auf 10 Personen begrenzt.
- Anmeldung: per E-Mail an psbe@stwdo.de

## WORKSHOP

### Embodiment: Die Verbindung von Körper und Geist

In diesem Workshop werden wir die Frage erforschen, wie körperliche Erfahrungen (Empfindungen, Bewegung, Haltung) unser Erleben, Denken und Fühlen beeinflussen. Durch praktische Übungen und theoretischen Input gewinnt Ihr ein tieferes Verständnis für die enge Verbindung zwischen Körper und Geist. Ihr erfahrt, wie körperliche Erfahrungen als Werkzeug zur bewussten Gestaltung psychischen Wohlbefindens im Alltag genutzt werden können.

#### Anmeldung und Termin:

- Termin: 30.08.2023, 10:00-12:00 Uhr
- Wo: Erich-Brost-Haus, Otto-Hahn-Str. 2, C55 Seminarraum
- Wer: Psychologische Studienberatung TU Dortmund  
Dozent\*innen: Christian Kloß und Emine Nebi
- Anmeldung: per E-Mail an [psychologische-beratung@tu-dortmund.de](mailto:psychologische-beratung@tu-dortmund.de)

## WORKSHOP

### „Ich weiß nicht, wie ich es sagen soll ...“ – soziale Situationen meistern

„Nein“ sagen, „Ja“ sagen, Smalltalk führen, sein Recht einfordern, über Gefühle sprechen, einen Konflikt in der WG klären, ein Gespräch mit dem/der Dozent\*in führen, bei der Krankenkasse anrufen, Schluss machen, den Eltern etwas sagen müssen, neue Leute ansprechen usw. – der (Uni-)Alltag birgt jede Menge interaktionelle und soziale Herausforderungen und nicht immer fällt es uns leicht, die richtigen Worte zu finden.

Sammelt Eure persönlichen Herausforderungen und bringt sie mit zu diesem Workshop. Gemeinsam möchten wir Strategien zur erfolgreichen und kompetenten Bewältigung sozialer Situationen erarbeiten. Neben theoretischem Input wird der Fokus auf praktischen Übungen und Rollenspielen liegen.

#### Anmeldung und Termin:

- Termin: 30.08.2023, 13:00-17:00 Uhr
- Wo: Der Ort wird noch bekanntgegeben.
- Wer: Psychologische Beratung des Studierendenwerks
- Die Teilnehmer\*innenzahl ist auf 10 Personen begrenzt.
- Anmeldung: per E-Mail an [psbe@stwdo.de](mailto:psbe@stwdo.de)