

Veranstaltungen/ Workshops in den Wahlpflichtmodulen WiSe 2020/2021

Themenbereich Gesundheit in Studium und Beruf				
Titel	Lehrende	Einrichtung	Termine	
1	Onlineworkshop: Gesunde (Selbst-) Führung und Persönlichkeitsentwicklung in Studium und Beruf	Ralf Bolhaar	KoPro (über die Techniker Krankenkasse, wird voraussichtlich jedes Semester angeboten)	<u>Onlineworkshop</u> Fr. 15.01.2021 14-18:30 Uhr Sa. 16.01.2021 09:30-16:30 Uhr
2	Onlineworkshop: Resilienztraining	Tammo Straatmann, Anna Engel Marina Schefer	Arbeits- und Organisationspsychologie	<u>Onlineworkshop</u> Mo. 02.11.2020 16:00 - 18:00 Uhr Mo. 07.12.2020 16:00 - 18:00 Uhr Mo. 18.01.2020 16:00 - 18:00 Uhr
3	Onlineworkshop: Coach Dich selbst. Selbst-Coaching-Strategien für Studium und Privatleben	Jasmin Engels	Thamm Seminare	<u>Onlineworkshop</u> Fr. 20.11.2020 13-19 Uhr Sa. 21.11.2020 9-17 Uhr
Themenbereich Ernährung				
Titel	Lehrende	Einrichtung	Termine	
1	Onlineworkshop: StudyFood - Focus	Sandra Kalter	QuEr vital	<u>Onlineworkshop</u> Di. 03.11.2020, 09:30-12:30 Uhr Di. 10.11.2020, 09:30-12:30 Uhr

Veranstaltungen/ Workshops in den Wahlpflichtmodulen WiSe 2020/2021

Themenbereich Umgang mit Belastungen				
	Titel	Lehrende	Einrichtung	Termine
1	Onlineworkshop: Stresskompetenz – Mehr Gelassenheit und Sicherheit im Studium entwickeln	Jasmin Engels	Thamm Seminare (wird voraussichtlich jedes Semester angeboten)	<u>Onlineworkshop</u> Fr. 27.11.2020, 13-19 Uhr Sa. 28.11.2020, 09-17 Uhr
2	Onlineworkshop: Stresskompetenz – Mehr Gelassenheit und Sicherheit im Studium entwickeln	Julian Pichottka	Thamm Seminare (wird voraussichtlich jedes Semester angeboten)	<u>Onlineworkshop</u> Fr. 08.01.2021, 13-19 Uhr Sa. 09.01.2021, 09-17 Uhr
3	Onlineworkshop: Resilienztraining	Tammo Straatmann, Anna Engel Marina Schefer	Arbeits- und Organisationspsychologie	<u>Onlineworkshop</u> Mo. 02.11.2020 16 - 18 Uhr Mo. 07.12.2020 16 - 18 Uhr Mo. 18.01.2020 16 - 18 Uhr
4	Onlineworkshop: Coach Dich selbst. Selbst-Coaching-Strategien für Studium und Privatleben	Jasmin Engels	Thamm Seminare	<u>Onlineworkshop</u> Fr. 20.11.2020 13-19 Uhr Sa. 21.11.2020 9-17 Uhr
Themenbereich Sport und Bewegung				
	Titel	Lehrende	Einrichtung	Termine
1	Onlineworkshop: „Mindful Office“ – Übungen und Methoden für stressige Phasen	Verena Landmeier	centrumed	<u>Onlineworkshop</u> Di. 10.11.2020, 10-13 Uhr Di. 17.11.2020, 10-13 Uhr
2	Bewegt studieren – Bewegungs-Kurzinterventionen des Pausenexpress (doppelte Anrechnung)	Marie-Charlotte Loose Corinne Ferié	Zentrum für Hochschulsport	13.11.2020, 12-18 Uhr 14.11.2020, 09:30-16 Uhr 27.11.2020, 12-18 Uhr 28.11.2020, 09:30-16 Uhr