

Ablaufplan

Nr.	Zeit	Dauer (Min)	Thema & Inhalt	Ziel	Methode & Sozialform	Medien, Material, Sonstiges	Wer?
1	14:50 Uhr	2	Begrüßung	Career Service vorstellen und sich selbst vorstellen		PDF	Anna-Lea
2	14:52 Uhr	8	Vorstellungsrunde (Mit welchem Bild verbindest du dein Studium? Stell dich kurz vor: Wie heißt du? Was studierst du? Was sind deine Erwartungen an den Workshop?)	vertrauensvolle Lernatmosphäre	Bildassoziation	PDF: 4 Bilder	Anna-Lea
3	15:00 Uhr	2	Ablauf (WS) vorstellen	Orientierung		PDF-FOLIEN	Janine
4	15:02 Uhr	10	Was ist Stress? (Was ist Stress und wie entsteht Stress?)	Eustress/Distress (4,5 Min.) Kaluza-Modell vorst.(5 Min.)	Input		Janine
5	15:07 Uhr (real 15:09 bis 15:36 Uhr)	20 (27min)	Zeitmanagement	TN kennen Methoden zum besseren Zeitmanagement und zur Planung des Tages	Interaktiver Input	PDF	Anna-Lea
6	15:27 Uhr	20	Mentale Stressbewältigung kognitive Umstrukturierung (Einführung kognitive Emotionsregulation)	TN lernen Aspekte des kognitive Emotionsregulation kennen	Input (4-7 Min, wenn viel Zeit mit Pralinengeschichte – Dauer 3min) Anleitung Übung (3-4 Min)	PDF (Geschichte Pralinschachtel)	Janine
			Mentale Stressbewältigung Perspektivwechsel: „kognitive Umstrukturierung“ zur Veränderung von Stressgedanken	TN üben stressauslösende Gedanken positiv umzuformulieren/ am konkreten, individuellen Beispiel)	Übung „Mein Stressgedanke“ (Tabelle in PDF-Folie)	PDF oder Formular mit Fragen in Tabelle)	
	15:47 Uhr	10	Mentale Stressbewältigung Reflexion zur Übung Gedanken umformulieren	Austausch – TN reflektieren die Übung mündlich im Plenum, Abschluss der Übung	Plenum Diskussionsaustausch, Fragen		Janine

	Zeit	Dauer (Min)	Thema & Inhalt	Ziel	Methode & Sozialform	Medien, Material, Sonstiges	Wer?
7	15:57 Uhr	15	Entspannungsverfahren	TN lernen Entspannungsübungen und -methoden kennen und führen zum Schluss eine selbst durch	Interaktiver Input	PDF „Body-Scan“-Übung (5min)	Janine und Anna-Lea
8	16:12 Uhr (real Start: 16:13 Uhr)	6	Feedback	TN reflektieren den Workshop		PDF	
9	16:18 Uhr	2	Abschluss		Feedback	PDF	

- **3 Methoden** zur Stressbewältigung
- **entspannter studieren** im Semester
- alles im Blick behalten