

Nr.	Wer?	Zeit	Dauer (Min)	Thema & Inhalt	Ziel	Methode & Sozialform	Medien, Material, Sonstiges, Ergänzungen
1	Janine	9:30 Uhr	2	Begrüßung	Career Service vorstellen und sich selbst vorstellen (nur Name, Rollenklarheit, Erwartung an TN)		PDF
2	Vanessa (Janine)	9:32 Uhr	13	Vorstellungsrunde mit Interaktion (Mit welchem Bild verbindest du deine aktuelle Situation im Studium?) Stell dich kurz vor: Wie heißt du? Was sind deine Erwartungen an den Workshop?	vertrauensvolle Lernatmosphäre	Klebefunkte? – Flipchart lebendige Umfrage/ Ampel <i>oder</i> Austausch: Was habt ihr schon versucht? (evtl. eigener Baustein?) (erfolgreiche und gescheiterte Bewältigungs-Versuche)	genannte Erwartungen (der TN) durch Tutor*innen <u>nicht ausführlich</u> kommentieren nur anhören > werden dann im Ablauf näher kommentiert
3	Janine	9:45 Uhr	4	Ablauf (WS) vorstellen	Orientierung		PDF-FOLIEN
4	Janine	9:50 Uhr	10	Was ist Stress? (Was ist Stress und wie entsteht Stress? Eustress/Disstress (4,5 Min.) Kaluza-Modell vorstellen (5 Min.))	körperliche, psychische, emotionale und Verhalten	Input	PDF
	Vanessa	10 Uhr	5	Folgen – (Relevanz) – evtl. einbauen in Input (oben) als Ergänzung ...		Input	
5	Vanessa	10:25 Uhr (real 15:09 bis 15:36 Uhr)	20-25	Zeitmanagement	TN kennen Methoden zum besseren Zeitmanagement und zur Planung des Tages	Interaktiver Input	PDF
		10:50	10	Pause			falls Zeit knapp – kürzere Pause ansagen (z.B. 6-8min)
		11 Uhr	5	Kurz-Entspannung			
6	Janine	11:05 Uhr	20	Mentale Stressbewältigung 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:	TN üben stressauslösende Gedanken positiv umzuformulieren/	Übung „Mein Stressgedanke“	PDF (Tabelle)

	Wer?	Zeit	Dauer (Min)	Thema & Inhalt	Ziel	Methode & Sozialform	Medien, Material, Sonstiges
				„kognitive Umstrukturierung“ zur Veränderung von Stressgedanken	am konkreten, individuellen Beispiel)		oder Formular mit Fragen in Tabelle
	Janine	11:25 Uhr	10	Mentale Stressbewältigung Reflexion zur Übung Gedanken umformulieren	Austausch – TN reflektieren die Übung mündlich im Plenum, Abschluss der Übung	Plenum Diskussionsaustausch, Fragen	
7	Janine	11:35 Uhr	15	Entspannungsverfahren	TN lernen Entspannungsübungen und -methoden kennen und führen zum Schluss eine selbst durch	Interaktiver Input + Entspannungsübung	PDF „Body-Scan“-Übung (5min)
	Vanessa	11:50 Uhr	15 (max. 20')	Tipps & Tricks (allgemein)	Austausch		PDF-Folie
<i>Puffer</i>	Janine	<i>11:55 Uhr starten</i>	<i>(15' Puffer)</i>	Tagesleistungskurve	(evtl. Input + Übung Einzel)		
8	Vanessa	12:10 Uhr	10	Feedback	TN reflektieren den Workshop Was nehmt ihr denn daraus mit konkrete Methoden? (Stern/ Papierkorb)		PDF
9	Janine	12:20 Uhr	6	Evaluation			PDF
10	Janine	12:26 Uhr	10	Abschluss/ Verabschiedung		Danke/Plenum	PDF

- **TN lernen 3 Methoden** zur Stressbewältigung kennen
- **entspannter studieren** im Semester
- weitere Ideen: Pause: Achtsamkeitsübung (kurz) – Vanessa (Karten)
- alles im Blick behalten
- Ursachen + Folgen von Stress erkennen
- **TN reflektieren (im Austausch) – welche Stressbewältigungsversuche sie schon ausprobiert haben? (Was habt ihr schon versucht?)**
- **Tipps (allgemein)**