

Liebe Studierende,

heute findet ihr im ÖH-Newsletter folgende Infos:

1. Stressmanagement und Burnout-Prävention-Kurs
2. Infos zur individuellen Schreibberatung
3. Infos zur Psychologischen Beratung
4. Semester Opening

Liebe Grüße,

euer ÖH-Team

www.oeh-fhcw.at

www.facebook.com/oehfhcw

www.instagram.com/oehfhcw

1. STRESSMANAGEMENT UND BURNOUT-PRÄVENTION-KURS SOMMERSEMESTER 2019/20

Studierende fühlen sich in Prüfungsphasen oft gestresst, nervös und ängstlich. Manchmal kann sogar ein Burnout die Folge sein. Dann ist es wichtig zu wissen, wie man sich selbst beruhigen kann, um Emotionen die den Körper negativ beeinflussen, zu vermeiden.

Fühlst du dich angesprochen?

Dann haben wir eine super Idee für dich!

Student*innen haben in dem Seminar die Möglichkeit, ausreichend Tools zur selbstständigen Anwendung, einerseits zur Stress- und Burnout Prävention und andererseits für akute Stresssituationen, wie z.B. Prüfungssängste zu erlernen.

Samstag, 14. März 2020, von 09:00 bis 17:00 Uhr

Mehr Informationen hier: <https://www.oeh-fhcw.at/stressmanagement-und-burnoutpraevention-kurs/>

Wir freuen uns sehr auf eure Anmeldung!

2. PSYCHOLOGISCHE STUDIERENDEBERATUNG IM MÄRZ

Jede*r kann mal Stress im Studium haben, ob...

- Erfolgsdruck, oft durch negativ bewertete Prüfungen
- Studienbewältigung / Überforderung durch großen Lernstoff & ständige Prüfungen
- mangelnde Lerntechniken
- schlechte Arbeitsorganisation
- Konzentrationsprobleme

Bei diesem Angebot handelt es sich um keine Psychotherapie, sondern um Reflexion der Problemlage bzw. Hilfe zur Selbsthilfe

Termin:

Mittwoch, 11. März 2020 zwischen 16 und 20 Uhr

Ihr könnt euch persönlich im ÖH-Büro oder per Telefon unter 01-6066877-1990 für die Beratung anmelden. Die Beratung ist wie immer kostenlos, anonym und vertraulich.

Für mehr Informationen sowie das Anmeldeprozedere siehe: <https://www.oeh-fhcw.at/psychologische-studierendenberatung/>

3. INDIVIDUELLE SCHREIBBERATUNG IM MÄRZ

Schreiben ist ein Handwerk! Schwerpunkt einer Beratungseinheit ist daher immer die Arbeit an deinem konkreten Schreibprojekt.

Gemeinsam erarbeiten wir prozessorientierte Lösungsansätze, die du schon direkt in der Beratungseinheit erlernst und umsetzt.

Damit bist du auch für die weitere Arbeit an deinem Schreibprojekt optimal gerüstet und kannst den richtigen Schwung für künftige Schreibprojekte mitnehmen

Termine:

Mittwoch, 11. März 2020 zwischen 16 und 19 Uhr

Für mehr Informationen sowie das Anmeldeprozedere siehe: <http://www.oeh-fhcw.at/schreibberatung/>

4. SEMESTER-OPENING AM 21.03.2020

Semesteropening Sommersemester 2020

Sei dabei und feiere mit uns den Beginn des Sommersemesters im Inc. am Schwarzenbergplatz 7, 1030 Wien!

No Type - Inc. Saturdays

Dresscode: Dress to impress

Beginn: 23:00 Uhr

Musik: 2000er / RnB / HipHop

SPECIALS für Studierende der FH Campus Wien:

Gratis Eintritt mit der CampusCard

Gratis Welcome Drink für die ersten 400 Studis