

Liebe Studierende,

heute findet ihr im ÖH-Newsletter folgende Infos:

1. Richtigstellung und Restplätze
2. Online Zeit- und Selbstmanagement
3. Online ÖGS Kurs
4. Infos zur Psychologischen Beratung
5. Neue Öffnungszeiten (Erreichbarkeit Büro)

Liebe Grüße,  
euer ÖH-Team

[www.oeh-fhcw.at](http://www.oeh-fhcw.at)

[www.facebook.com/oehfhcw](https://www.facebook.com/oehfhcw)

[www.instagram.com/oehfhcw](https://www.instagram.com/oehfhcw)

## 1. RICHTIGSTELLUNG UND FREIE PLÄTZE

**Richtigstellung:** Im letzten Newsletter war der Kurs Meditation am Mittwoch mit der Uhrzeit 12 bis 13 Uhr angegeben. Die korrekte Zeit ist 18 bis 19 Uhr

Wir haben noch freie Plätze für Yoga am Dienstagvormittag, beide Termine Meditation und für alle Workout Sessions.

Kurse und Zeiten findet ihr unter: <https://www.oeh-fhcw.at/kurse-aktuell/>

Anmeldeinformation:

Um dich für einen Kurs anzumelden, schick bitte ein Mail von deiner FH-Mail ([vorname.nachname@stud.fh-campuswien.ac.at](mailto:vorname.nachname@stud.fh-campuswien.ac.at)) an [info@oeh-fhcw.at](mailto:info@oeh-fhcw.at) mit folgenden Daten:

**Betreff:** Name des Kurses /der Kurse

Inhalt:

- dein vollständiger Name
- deine Personenkennzahl
- dein Studiengang
- deine E-Mailadresse (ideal: mit der du bei "Zoom" registriert bist)
- deine Telefonnummer (falls sich kurzfristige Änderungen ergeben)
- Datum und Uhrzeit der/des gewünschten Kurse/s

Alle Online Kurse finden auf der Plattform "Zoom" statt.

## 1. WORKSHOP "ZEIT- UND SELBSTMANAGEMENT"

Lernt Techniken kennen, um schwierige Zeiten bewusst positiv zu gestalten, lernt die eigenen Bedürfnisse besser kennen, setzt Strategien gezielt gegen Lagerkoller, Angst und Langeweile ein und gestalten die Ausnahmesituation bewusster.

Termine:

Samstag, 13.06. und Sonntag 14.06.2020  
Uhrzeit: **10:00 bis 13:00 Uhr**, 4 Einheiten á 45 Minuten

Informationen unter: <https://www.oeh-fhcw.at/zeitmanagement/>

## **2. ONLINE ÖGS KURS**

### **ZIELE:**

- Einfache Kommunikation in ÖGS
- Beherrschen des Fingeralphabets
- Sicherer Umgang mit den gehörlosenspezifischen Kommunikationsregeln

Termine:

Dienstag, 19.05./26.05./02.06./09.06./16.06./23.06./30.06./07.07.2020  
Uhrzeit: **17:00 bis 18:30 Uhr**

Informationen unter: <https://www.oeh-fhcw.at/oegs-kurse/>

## **3. PSYCHOLOGISCHE STUDIARENDEBERATUNG**

Jede\*r kann mal Stress im Studium haben.

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

Termin:

**Mittwoch, 13. Mai 2020 zwischen 17:00 und 20:00 Uhr**

Ihr könnt euch 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/>

## **4. NEUE ÖFFNUNGSZEITEN**

Unser ÖH-Büro ist **Montag bis Donnerstag**, zwischen **10:00 und 18:00** Uhr zu erreichen.  
An Freitagen ist das Büro geschlossen.