



Anmeldung und Information

Psychologisch-Therapeutische Beratungsstelle

ptb – Studentenwerk Bremen AÖR
Bibliothekstraße 3, 28359 Bremen
(Zentralbereich am Mensasee)

Öffnungszeiten des Sekretariats:

Mo, Di, Do, Fr 9.00 bis 13.00 Uhr
Mi 14.00 bis 16.00 Uhr

☎ 0421 / 22 01-1 13 10

Fax 0421 / 22 01-2 13 90

✉ ptb@stw-bremen.de

www.stw-bremen.de

ptb an der Hochschule Bremen

Langemarckstr. 113, 28199 Bremen
(gegenüber dem Hochschulgebäude)

Offene Sprechstunde:

Di 16 bis 17 Uhr

☎ 0421 / 22 01-1 13 30

(oder über das Sekretariat an der Uni)

✉ ptb-hsb@stw-bremen.de

ptb an der Hochschule Bremerhaven

Haus C, Raum C22,
Eingang über „StudienPlätzchen“

Offene Sprechstunde:

Di 12 bis 13 Uhr

☎ 0471 / 48 23-310

(oder über das Sekretariat an der Uni)

✉ ptb@stw-bremen.de

Die Beratungsstellen sind auch während
der Semesterferien geöffnet.

Stand Januar 2017



Workshops & Gruppen Sommersemester 2017

Wohnen und Leben

Studienfinanzierung / BAföG

Essen und Trinken

Psychologische Beratung

Kultur



Die Angebote der Psychologisch-Therapeutischen Beratungsstelle (ptb) des Studentenwerks Bremen stehen allen Studierenden der Hochschulen des Landes Bremen offen.

Die Teilnahme ist kostenfrei und unterliegt der Schweigepflicht.

Unsere Workshops finden in jedem Semester einmal statt.

Informationen und Anmeldung für alle Workshops und Gruppen im Sekretariat der ptb.

☎ 0421 / 22 01-1 13 10

www.stw-bremen.de



Workshops

Prüfungsangst

Sind mündliche oder schriftliche Prüfungen für Sie oft nervenaufreibende Hürden, obwohl Sie den Prüfungsstoff eigentlich beherrschen?

Reagieren Sie körperlich auf Prüfungen, zum Teil schon Tage vorher z. B. mit Schlafschwierigkeiten, Angespanntheit, Appetitlosigkeit?

In diesem zweitägigen Workshop lernen Sie, Ihre Angst besser zu verstehen und geeignete Strategien zu entwickeln, damit Sie Ihre Prüfungen gelassen und selbstsicher gestalten können.

- Fr., 09. und Sa., 10.06.2017, 9 bis 16 Uhr
- Leitung: Kolja Weerda

Redeangst

„Ab heute rede ich ...“

Gelassen und selbstbewusst präsentieren – Redeangst bewältigen

Vielen Studierenden fällt es schwer, Referate zu halten, sich an Diskussionen zu beteiligen und in Prüfungen ihr Wissen zu präsentieren.

Dieser zweitägige Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, sich in einem geschützten Rahmen mit der Redeangst auseinander zu setzen. Ziel ist, zukünftig gelassener und selbstbewusster mit angstauslösenden Redesituationen umzugehen.

- Do., 04. und Fr., 05.05.2017, 9 bis 16 Uhr
- Leitung: Doris Moormann



Gruppen

Arbeitsstrukturierung

Aufschieben, Pläne nicht einhalten, schlechtes Gewissen ... Das Konzept der Arbeitsstrukturierungs-Gruppen bringt mit wenigen Regeln festgefahreneres Studienverhalten wieder in Bewegung. In den wöchentlich stattfindenden Gruppen üben Sie Techniken der Zeit- und Arbeitsplanung und wenden sie erfolgreich auf Ihre konkreten Studienziele (Prüfung, Abschlussarbeit etc.) an.

Ich ticke „anders!“

Unterstützung für Studierende mit ADHS

Diese wöchentlich stattfindende Gruppe richtet sich an Studierende mit Aufmerksamkeitsdefizit, d. h. Schwierigkeiten mit Zeitplanung, Ordnung, Gedächtnis, Antrieb, Motivation etc.

In der Gruppe erlernen Sie konkrete Methoden zur verbesserten Tagesstruktur und Selbstorganisation. Der Austausch mit anderen Gleichbetroffenen bietet Ihnen zusätzliche Unterstützung.

Für die Teilnahme ist ein Vorgespräch erforderlich.

- dienstags, 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr
- Leitung: Cornelia Borsch-Blohm

Gruppen

Unterstützung für Studierende mit psychischen Erkrankungen

Nach einer schweren psychischen Krise – häufig verbunden mit einer stationären Behandlung – können Betroffene ihr Studium oft nur eingeschränkt fortsetzen.

Dieses Gruppenangebot bietet Ihnen Unterstützung bei der Wiederaufnahme und Weiterführung des Studiums. Sie erhalten praktische Hilfen zur Studienbewältigung und Alltagsgestaltung. Der Austausch mit anderen betroffenen Studierenden stellt dabei einen zusätzlichen Halt dar.

Das Angebot versteht sich als Ergänzung zur ambulanten psychiatrischen oder psychotherapeutischen Behandlung.

Für die Teilnahme ist ein Vorgespräch erforderlich.

- montags, 11.00 Uhr bis 12.30 Uhr
- Leitung: Elisabeth Medicus-Rickers

