



**PSYCHOSOZIALE
STUDIENBERATUNG (PSB)**
in Magdeburg, Stendal, Halberstadt, Wernigerode

studentenwerk
magdeburg



Chaos und andere Katastrophen Selbstmanagement für Studierende mit AD(H)S

→ mittwochs, 01.11.23, 15.11.23 und
29.11.23 | 14:00 - 15:30 | Magdeburg

Entspannt mit Autogenen Training ins Wochenende Entspannungskurs

→ freitags, 27.10.23 - 15.12.23 sowie
12.01.24 und 19.01.24 | 13.30 - 14:30
Uhr | digital

Emotionales Kompetenztraining

Strategien zum liebevollen
Umgang mit Gefühlen

→ mittwochs, 08.11.23, 06.12.23 und
10.01.24 | 14:00 - 15:30 Uhr |
Magdeburg

Diagnose Abschlussarbeit Gruppencoaching für Studierende in der Phase der Abschlussarbeit

→ ab November nach Absprache |
digital

Stressfrei durch das Studium mit den TK-MentalStrategien

Stressbewältigung im
Kleingruppensetting

→ dienstags, 17.10.23 - 12.12.23 |
17:30 - 20:30 | sowie einmalig
samstags | 09.00 - 16.00 |
Magdeburg und digital

REGELMÄSSIGE KURSANGEBOTE:

Imagine - Visualisierung zum Wochenstart

Offenes Angebot zur Förderung von
Selbstwert, Motivation,
Abgrenzungsfähigkeit und zur
Reduktion des Anspannungsniveaus

→ montags, 16.10.2023 - 22.01.2024 |
08:30 - 09:15 Uhr | digital

Run for fun (de/en)

Offenes Angebot zum körperlichen
und mentalen Ausgleich

→ mittwochs, 01.11.23 - 31.01.24 |

08:30 Uhr | Magdeburg

→ wednesday, 01.11.23 - 31.01.24 |

8:30 a.m. | Magdeburg



PSYCHOSOZIALE

STUDIERENBERATUNG (PSB)

in Magdeburg, Stendal, Halberstadt, Wernigerode

MEHR INFOS ZU
WORKSHOPS &
KURSEN SOWIE
ANMELDUNG:



swmd.xyz/kurse

MEHR INFOS ZU
DEN ANGEBOTEN
DER PSB:



swmd.xyz/psb

studentenwerk
magdeburg



EINMALIGE WORKSHOPS:

Soziales Kompetenztraining

Selbstsicheres Auftreten in
herausfordernden Situationen.

- Dienstag, 07.11.23 | 15:00 - 17:30
Uhr | Magdeburg
- Dienstag, 27.02.24 | 11:00 - 13:30
Uhr | digital

Selbstfürsorge - nach dem Ampelprinzip

Strategien für ein besseres
Selbstmanagement

- Freitag, 08.12.23 | 10.30-12.00 Uhr |
digital

Crashkurs Physik

Umgang mit Stress,
Entspannungsverfahren,
Selbstfürsorge und Prüfungsangst

- Mittwoch, 31.01.24 | 14:00 - 16:00
Uhr | digital

Entschuldigung ich studiere das erst Mal

Überlebensstrategien für
Erstsemester*innen

- Mittwoch, 15.11.23 | 13.30-15.00
Uhr | digital



fb.com/stuwemd



@studentenwerkmagdeburg



@studentenwerkmagdeburg