

Wie geht nochmal WOZU?!

Vortragsreihe zu psychischer Gesundheit im Studium

Wann: mittwochs, 17.45 - 19.45 Uhr

Wo: Hörsaal 161, Gebäude 213, Fragengeimstr. 4, 50391, Köln

Wer: Lehrende des DHR in Zusammenarbeit mit AK Mental Health, SZI, Beauftragte für Studierende mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen, ASTA, Hochschulambulanzen für Psychotherapie der UzK

27. April *Einführung: Psychische Belastungen und Erkrankungen bei Studierenden*
Prof. Dr. Charlotte Hanisch, Dr. rer. medic. Dipl.-Psych. Rainer Weber,
Dominik Klaas

Wenn ich mich psychisch belastet fühle – ungünstige Entwicklungen erkennen und hilfreich damit umgehen

04. Mai *Darüber redet man nicht – Über die Stigmatisierung von psychischen Belastungen und Erkrankungen*
Dr. rer. medic. Dipl.-Psych. Rainer Weber, Prof. Dr. Charlotte Hanisch,
Frieder Schumann

11. Mai *Unsicherheit und Angst im Studium und darüber hinaus*
Prof. Dr. rer. nat. Alexander L. Gerlach

18. Mai *Depression/ Einsamkeit*
Jun.-Prof. Dr. phil. Johannes C. Ehrenthal

25. Mai *Lernprobleme (ADHS, LRS)*
Prof. Dr. Matthias Grünk, Prof. Dr. Charlotte Hanisch,
Frieder Schumann

Gesunderhaltungsperspektive/ Gesundheitsförderung

01. Juni *Me, my stress and I – Stresskompetenz für Studium und Beruf*
Dr. Jana Bauer

15. Juni *Wie schmeckt das „Hier und Jetzt“? - Achtsamkeit als Haltung und Technik zur Resiliensstärkung*
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie Sören Mendelin

22. Juni *Lernplanung und Lerntechniken*
Mitarbeiterin des SZI

06. Juli *Ich bin ganz viele – warum es sinnvoll ist, das eigene innere Team kennenzulernen*
Prof. Dr. Charlotte Hanisch

Austausch und Netzwerken immer im Anschluss an den Vortrag

für mehr Details

