**PSYCHOLOGISCHE STUDIERENDENBERATUNG LINZ**

4040 Linz, Altenbergerstraße 69 Tel. 0732/2468-7930

Hochschulfonds Gebäude, 1. Stock

**GRUPPENANGEBOT WS 2021/22**

**(kostenlos**)

***Eine Teilnahme an Präsenzgruppen ist nur nach den für den Gesundheitsbereich***

***vorgeschriebenen Corona-Regeln möglich.***

* **Selbstsicher und kompetent im Sozialkontakt –** vor Ort

**Termine**: Dienstag 12.10., 19.10., 2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11., 7.12., 14.12.,

 21.12.2021 und 11.1., 18.1.2022 von 10.00 – 12.00 Uhr

 (Folgetermine)

Für die Teilnahme an der Gruppe ist ein persönliches Vorgespräch (Dauer ca. 30 Min.) erforderlich.

Terminvereinbarung für das Vorgespräch telef. mit dem Sekretariat (0732/2468-7930)

**Anmeldeschluss**: Donnerstag 7.10.2021

* **HEUTE ANFANGEN! (Wege aus der Prokrastination) – per ZOOM** (max. 8 Teilnehmer)

**Termine:** Dienstag 12.10., 19.10., 2.11., 9.11. und 16.11.2021

 von 9.00 bis 11.30 Uhr

Die Anwesenheit am 1. Termin ist Voraussetzung für die weiteren Termine.

**Anmeldeschluss**: Donnerstag 7.10.2021

* **„Endlich rauchfrei“** – vor Ort

**Termine:** Montag 18.10., 25.10., 8.11. und 6.12.2021 von 13.00 bis 15.00 Uhr

Die Anwesenheit am 1. Termin ist Voraussetzung für die weiteren Termine.

**Anmeldeschluss**: Donnerstag 14.10.2021

* **„Sicher präsentieren“** – vor Ort

**Termine:** Donnerstag 21.10., 28.10. und 4.11.2021 von 8.00 bis 12.00 Uhr

Die Anwesenheit am 1. Termin ist Voraussetzung für die weiteren Termine.

**Anmeldeschluss**: Montag 18.10.2021

* **EFFIZIENT LERNEN – per ZOOM** (max. 8 Teilnehmer)

**Termine:** Donnerstag 21.10. und 28.10.2021von 8.30 – 12.00 Uhr
Die Anwesenheit am 1. Termin ist Voraussetzung für den weiteren Termin

**Anmeldeschluss**: Montag 18.10.2021

* **Sexualität & Embodiment: Körperliches Wohlbefinden & Selbstbestimmte**

 **Sexualität –** vor Ort

**Termin:** Freitag 22.10.2021 von 10.00 bis 15.00 Uhr

**Anmeldeschluss**: Montag 18.10.2021

* **„Weil ich es mir wert bin! Ressourcen entdecken für mehr Wohlbefinden im Alltag“** – vor Ort

**Termine:** Montag 25.10., 8.11., 15.11., 22.11. und 29.11.2021 von 9.00 bis 12.00 Uhr

Die Anwesenheit am 1. Termin ist Voraussetzung für die weiteren Termine.

**Anmeldeschluss**: Donnerstag 21.10.2021

* **ENDLICH FERTIG WERDEN** (Unterstützung bei der Studienabschlussarbeit) – vor Ort

**Termine:** Mittwoch 27.10., 10.11., 24.11., 15.12.2021 und 5.1., 19.1., 2.2., 16.2. und 2.3.2022

jeweilsvon 13.30 – 15.00 Uhr

**Anmeldeschluss**: Freitag 22.10.2021

* **AUTOGENES TRAINING** – vor Ort

**Termine:** Donnerstag 28.10., 4.11., 11.11., 18.11., 25.11. und 2.12.2021

 jeweils von 14.00 bis 15.30 Uhr

Die Anwesenheit am 1. Termin ist Voraussetzung für die weiteren Termine

**Anmeldeschluss**: Montag 25.10.2021

**Verbindliche Anmeldung:** per **E-Mail** (psychol.studber@jku.at) unter Angabe von Name, Geb.-Datum, Nationalität, Wohnadresse, Name der Uni/FH, Studienrichtung, Semesterzahl insgesamt seit Studienbeginn und Telefonnummer möglich.

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter <https://www.studierendenberatung.at/de/standorte/linz/gruppen/>