



Eine gemeinsame Aktion von:

DO Studierendenwerk
Dortmund

tu technische universität
dortmund

**Fachhochschule
Dortmund**
University of Applied Sciences and Arts

Aktionstage der Psychologischen Studienberatungen vom 06.07. bis 10.07.2026

WORKSHOP

Konflikte klären statt vermeiden

Missverständnisse entstehen schneller, als man denkt. In diesem Workshop lernst du grundlegende Werkzeuge der Kommunikationspsychologie kennen, um klarer zu kommunizieren und Konflikte konstruktiv anzugehen. Anhand von Beispielen aus deinem Alltag können die vermittelten Inhalte direkt ausprobiert werden.

- Wann: 06.07.2026, 14:00-16:00 Uhr
- Wo: Psychologische Beratung Studierendenwerk, Vogelpothsweg 85
- Wer: PSBE Studierendenwerk Dortmund
- Anmeldung: über stwdo.de/events
- Maximale Teilnehmer*innenanzahl: 12

WORKSHOP

Burnoutprophylaxe für Menschen in Sozialberufen

Dieser Workshop richtet sich an angehende Sozialarbeiter*innen, Lehrer*innen und Pädagog*innen ab dem 3. Fachsemester. Wir wollen gemeinsam erarbeiten, was deine individuellen Frühwarnzeichen für Stress sind und wie du ihnen entgegenwirken kannst. Außerdem geht es darum die eigenen Werte und Grenzen zu reflektieren, realistische Ansprüche an sich selbst zu stellen und sich, wenn nötig, diplomatisch abzugrenzen. Der Workshop findet im kleinen Kreis statt mit dem Ziel typischen Belastungen präventiv entgegenzuwirken. Er ist kein Ersatz für eine Psychotherapie.

- Wann: 07.07.2026, 14:15-18:00 Uhr
- Wo: ehem. Restaurant Calla, Hauptmensa, Vogelpothsweg 85
- Wer: PSBE Studierendenwerk Dortmund
- Anmeldung: Vorgesprächstermine über miriam.rueffin@stwdo.de
- Maximale Teilnehmer*innenanzahl: 12

WORKSHOP

Crashkurs Smalltalk - locker ins Gespräch kommen!

Smalltalk öffnet Türen und schafft Verbindungen. Im Workshop bekommst du einen kurzen Einblick, warum Smalltalk manchmal gar nicht so einfach ist. Danach heißt's: üben, ausprobieren, Spaß haben! Mit vielen praktischen Übungen wirst du schnell sicherer und entspannter im Gespräch.

- Wann: 08.07.2026, 14:00-16:00 Uhr
- Wo: Otto-Hahn-Str. 3, Seminarraum 4
- Wer: PSB TU Dortmund
- Anmeldung: psychologische-beratung@tu-dortmund.de
- Maximale Teilnehmer*innenanzahl: 12

WORKSHOP

Der Emotionskompass - über den Umgang mit Gefühlen

Was steckt eigentlich hinter meinen Gefühlen? Hier erfahren Studierende, wie sie gelassener mit eigenen Emotionen und Gefühlen anderer umgehen. Interaktiver Workshop mit Raum für eigene Themen aus dem Alltag und Übungen zur Entspannung.

- Wann: 09.07.2026, 13:00-15:00 Uhr
- Wo: Joseph-von-Fraunhofer-Straße 23, Raum 2.42
- Wer: PSB FH Dortmund
- Anmeldung: psychologische-studienberatung@fh-dortmund.de
- Maximale Teilnehmer*innenanzahl: 12

WORKSHOP

Leistungsdruck? Genug ist genug!

Erwischst du dich manchmal dabei, immer alles perfekt machen zu wollen – und dich selbst dabei stark unter Druck zu setzen? Fällt es dir schwer, mit kleinen Fehlern oder Unvollkommenheiten umzugehen? In diesem Workshop geht es darum, Perfektionismus als möglichen Stressverstärker zu verstehen und den eigenen inneren Kritiker besser kennenzulernen. Gemeinsam reflektieren wir typische Denkmuster, erarbeiten neue Perspektiven und üben einen selbstfreundlicheren Umgang mit Leistungsansprüchen. Komm vorbei und erfahre, wie du mit mehr Gelassenheit und realistischen Erwartungen durchs Leben gehen kannst!

- Wann: 09.07.2026, 15:30-17:30 Uhr
- Wo: Joseph-von-Fraunhofer-Straße 23, Raum 2.42
- Wer: PSB FH Dortmund
- Maximale Teilnehmer*innenanzahl: 12
- Anmeldung: psychologische-studienberatung@fh-dortmund.de

Kontakt:

Psychologische Beratung des Studierendenwerks Dortmund

- 📍 Vogelpothsweg 85, 44227 Dortmund
- ☎ Telefon: 0231-20649-180
- ✉ E-Mail: psbe@stwd.de

TU Dortmund Psychologische Studienberatung

- 📍 Emil-Figge-Str. 61, 44227 Dortmund
- ☎ Telefon: 0231-755 5050
- ✉ E-Mail: psychologische-beratung@tu-dortmund.de

Fachhochschule Dortmund Psychologische Studienberatung

- 📍 Joseph-von-Fraunhofer-Straße 23, 44227 Dortmund
- ☎ Telefon: 0231-9112-8465
- ✉ E-Mail: psychologische-studienberatung@fh-dortmund.de

Die Teilnahme an den Veranstaltungen steht allen Studierenden der TU Dortmund, Fachhochschule Dortmund, Fachhochschule Südwestfalen und FernUni Hagen zur Verfügung.

Dieses Programm
online aufrufen!

