Psychosoziale Beratungsstelle (PSB) der FH Aachen

FH AACHEN
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Aktuelle Trainings 2026
für Studierende

„Digital sortiert – bewusst nutzen, besser fokussieren“

Smartphone, Social Media und Streaming gehören zum Alltag, können aber Konzentration, Schlaf und Erholung beeinträchtigen. In fünf Einheiten reflektieren Sie Ihre Mediennutzung, erkennen Warnsignale, problematischer Gewohnheiten und entwickeln konkrete Strategien für fokussiertes Lernen und eine gesunde digitale Balance.

Wann	**07.10., 14.10., 21.10., 28.10. und 04.11.2026**, jeweils **10:00–12:00 Uhr**
Wo	Campus Eupener Str. 70, Gebäude C, Raum C203
Anmeldung	per E-Mail an **psb-workshops@fh-aachen.de**
Referentin	Verena Draht

„Lernwerkstatt kompakt“

Lernwerkstatt kompakt: Verstehen. Strukturieren. Dranbleiben.
In drei praxisnahen Einheiten entwickeln Sie Strategien, um Lernstoff besser zu verstehen, Ihren Lernalltag sinnvoll zu strukturieren und nachhaltig dranzubleiben.
Mit konkreten Methoden, Austausch und Übungen finden Sie Ihren persönlichen Weg zu erfolgreichem und eigenständigem Lernen.

Wann	**13.01./20.01./27.01.2027,** jeweils von **10:00 bis 12:00 Uhr**
Wo	Campus Eupener Str. 70, Gebäude C, im Raum C 203
Anmeldung	per E-Mail an **psb-workshops@fh-aachen.de**
Referentin	Verena Draht

„Meister des Aufschiebens – Aufschieben verstehen und verändern“

Sie möchten Aufgaben nicht länger bis zum letzten Moment aufschieben? In fünf aufeinander aufbauenden Terminen erkennen Sie Ihre persönlichen Aufschiebemuster, setzen realistische Ziele und entwickeln Strategien, die im Studienalltag wirklich funktionieren.

Wann	**11.11./18.11./ 25.11./02.12. und 09.12.2026**, jeweils **10:00 bis 12:00 Uhr**
Wo	Campus Eupener Str. 70, Gebäude C, im Raum C 203
Anmeldung	per E-Mail an **psb-workshops@fh-aachen.de**
Referentin	Verena Draht

Hinweis	Alle Trainings bestehen aus aufeinander aufbauenden Terminen. Eine Teilnahme an einzelnen Terminen ist daher nicht möglich. Die Plätze sind begrenzt. Anmeldung bis zum Freitag vor dem ersten Termin

Weitere Informationen und Angebote: www.fhac.de/psb