

# StudiFlow – mit Plan & Leichtigkeit durch dein Studium

Ein Angebot der Studienverlaufsberatung und Psychologischen Beratungsstelle der PHB

## Was ist StudiFlow?

StudiFlow ist dein digitales Unterstützungstool im Studium. In regelmäßigen Abständen werden wir uns im Verlauf des Semesters mit ausgewählten Themen beschäftigen, von denen wir wissen, dass sie euch bewegen. Unser Ziel ist es, euch ganz praxisnah verschiedene Anregungen, Impulse, kleine Übungen und konkrete Strategien zu vermitteln, die ihr unmittelbar in eurem Studienalltag ausprobieren könnt und die euch helfen werden, eure Studienzzeit gesünder, entspannter und selbstwirksamer zu gestalten.

## An wen richtet sich das Angebot?

StudiFlow richtet sich primär an Bachelorstudierende, aber selbstverständlich sind auch alle Masterstudierenden der PHB herzlich willkommen.

## Wie kann ich teilnehmen?

Einfach zum geplanten Termin auf diesen Link klicken:

<https://zoom.us/j/97801932819?pwd=KtxhvdVYtqnNnb2iaBaiFSQNIFIE0Q.1>

## Unser Programm

Mo. 11:00-11:30 Uhr	Thema	mit
01.06.	<b>Zeitmanagement</b> – Weg vom Chaos: Zeitmanagement, das wirklich klappt	Saskia Groß
08.06	<b>Lernstrategien</b> – Wie ich wirklich effektiv lerne	Saskia Groß
15.06.	<b>Prokrastination</b> – Warum wir aufschieben und wie wir anfangen	Anna-Maria de Veer
29.06	<b>Stressmanagement &amp; Selbstfürsorge</b> – Mental und körperlich gesund durchs Studium	Saskia Groß
13.07.	<b>Prüfungsvorbereitung</b> – Wie sie wirklich gelingt	Anna-Maria de Veer
Di. 14:30-15 Uhr		
16.06.	<b>Prüfungsangst</b> – Verstehen und bewältigen	Hannah Klocke
23.06.	<b>Prüfungsvorbereitung</b> – Wie sie wirklich gelingt	Hannah Klocke
14.07.	<b>Stressmanagement &amp; Selbstfürsorge</b> – Mental und körperlich gesund durchs Studium	Hannah Klocke

## Kontakt & Feedback

Bei Fragen, Anregungen, Themenwünschen und Feedback meldet euch gerne bei uns:  
[studienplanung@phb.de](mailto:studienplanung@phb.de); [psychologische-beratung@phb.de](mailto:psychologische-beratung@phb.de); Tel.: 030/ 20 91 66 – 160

**Wir freuen uns auf euch!**