



Fachschaftsrat Psychologie Erfurt

Newsletter zum 11. November 2016

Hallihallo!

Schon eine Woche hast Du im No-shave-November, im No-alcohol-November oder No-....whatever-November überstanden. Man muss aber manchmal auch im November Ja sagen – zum Beispiel zu den StuRa Nachwahlen oder zum Studium. Um dich von deinem Tatendrang nicht abzuhalten, ist dieser Newsletter ganz kurz aber voller PROs ;)

Wir wünschen dir diese Woche viele Lichtblicke, trotz des grauen Wetters....liebe Grüße von **Deinem FSR Psychologie**, i.A. Nadine

PS.: Hast Du soeben den Newsletter über unsere Website oder Facebook geöffnet und möchtest ihn ganz bequem in dein Mailpostfach bekommen, dann sende eine leere Mail mit dem Betreff „Anmeldung NL“ an fpsychologie@uni-erfurt.de

1. Psycho-Intern

- Nächstes Treffen

2. Uni-Internes

- StuRa Sitzungen und Nachwahlen

3. Angebote | Praktika | Externes

- Mental-Manual
- Studentische Zeitpolitik im Wandel
- Anti-Bias Training: Umgang mit Diskriminierung

4. Studien

1. Psycho-Intern

• Nächstes Treffen

Diese Woche treffen wir uns am Dienstag, 8. November um 19 Uhr im Sitzungssaal des StuRa. Wir werden u.a. Themen für die PsyFaKo, den Handlungsbedarf durch gestiegene Studierendenzahl und die Planung für die HerzchenParty besprechen. Jede/r Interessierte ist willkommen. Schau unverbindlich als Zuhörer oder zukünftiges Mitglied vorbei.

Kontaktieren kannst Du uns jederzeit über fspsychologie@uni-erfurt.de oder [facebook.com/fsrpsychologieerfurt/?fref=ts](https://www.facebook.com/fsrpsychologieerfurt/?fref=ts)

2. Uni-Intern

• StuRa Nachwahlen



Diese Woche ist es soweit! Am Dienstag und Mittwoch wählen die Studierenden der Universität Erfurt fünf neue Mitglieder für den 18. Studierendenrat. Die Wahl findet jeweils in der Zeit von 10:00 bis 14:00 Uhr am Nordeingang der Mensa statt.

www.facebook.com/events/981765541969292 Es ist wichtig, an universitätsinternen Wahlen teilzunehmen, denn wozu kämpfen wir sonst ständig für unsere Rechte? Das Ganze kostet dich 2 Minuten. Denk daran, deine Thoska bereit zu halten. Die Kandidierenden kannst Du dir hier anschauen:

https://www.facebook.com/StuRaUniErfurt/photos/?tab=album&album_id=446091968770721

• StuRa Sitzungen

Wenn Du dich fragst: Was macht der StuRa eigentlich (für mich)?, dann kannst Du Mäuschen bei den wöchentlichen Sitzungen spielen. Der Termin ist mittwochs ab 20 Uhr im Versammlungsraum des StuRa. Diese Woche wird die Struktur der Studentischen Selbstverwaltung und Vernetzung von Gremien besprochen. Neben Themen zu Prüfungsausschüssen wird natürlich auch über die neu entfachte Debatte zur Anwesenheitspflicht diskutiert. Hier kannst Du einen Blick auf die Tagesordnung werfen:

psycho-fachschaft-erfurt.de/angebote/161107%20StuRA%20TOP.pdf

3. Angebote | Praktika | Externes

• Mental-Manual

Dass unser Fachschaftsrat-Mitglied Paul bereits eine Ausbildung zum Mental-Trainer gemacht hat, hat sich vielleicht schon herumgesprochen. Nun stellt er kostenlos sein Mental-Manual bereit, mit dem Du lernen kannst, mit den Anforderungen z.B. an der Uni besser umzugehen:

"Wir sind was wir denken. Mit unseren Gedanken formen wir die Welt." Klingt erstmal esoterisch? Nicht ganz, denn die moderne Psychologie konnte bereits belegen, dass die eigene Wahrnehmung einen starken Einfluss auf das Erleben unserer Umwelt hat. Daher ist die Arbeit mit den eigenen Gedanken und Gefühlen (Mental-Training/Pschohygiene) sehr wichtig. Vor allem weil viele gar nicht wissen, wie sie konstruktiv mit ihren eigenen Gedanken und Gefühlen umgehen können. Woher denn auch, wenn wir uns in der Schule nur mit Mathe, Sprachen und Geschichte beschäftigt haben?!

Dieses Manual, dieser Newsletter, möchte daher nun ein wenig dazu anleiten die Augen für das Mentale Training zu öffnen. Er umfasst dabei





interessante Artikel, sowie praktische Mental-Methoden und Tipps für das Studium, den Beruf, den Sport und die Freizeit.

Wir wünschen damit viel Spaß und Mentalerfolg!

<http://www.mentalerfolg.net/kontakt/support/downloads>

• Studentische Zeitpolitik im Wandel

Der AStA der Bergischen Universität Wuppertal lädt dich zu einem Wochenendseminar vom 25. bis 27. November zum Thema „Studentische Zeitpolitik im Wandel“:

„Guten Tag liebe Zuschauer, Guten Morgen liebe Studenten.“ Ob dieser Spruch jemals eine Berechtigung hatte, mag hier dahingestellt bleiben. Fakt ist jedoch, dass sich die zeitlichen Rahmenbedingungen des Studiums in den letzten Jahren tiefgreifend verändert haben. Der relativ junge Begriff „Zeitpolitik“ soll dazu anregen, Zeit nicht nur unter individuellen Gesichtspunkten zu betrachten - und sich daher bewusst etwa vom „Zeitmanagement“ abgrenzen – sondern sie als eine in vielfältiger Weise politisch regulierte Größe zu analysieren. Denn genau das ist sie im Grunde schon immer gewesen.

Daher möchten sie mit dir neben grundlegenden Fragen wie „Was verstehen wir unter 'studentischer Zeitpolitik?'“ und „Wo können wir als Studierende Räume zum freien Studieren und Leben erkämpfen?“, auch aktuelle Probleme der Studiengestaltung unter zeitpolitischen Gesichtspunkten betrachten. Von Bologna-Prozess & Co. über studentisches Engagement bis zur Veränderung von Arbeitszeiten durch technischen Fortschritt steht fest: Die Zeitgestaltung wird straffer, obwohl die Möglichkeiten zu ihrer freien Gestaltung nie so gut waren. Zum Abschluss des Seminars sollen konkrete Handlungsmöglichkeiten erarbeitet werden, um die Hochschule der Zukunft freier und sozialer zu

gestalten. Der Teilnahmebeitrag beträgt 20€/Person und umfasst Verpflegung, Unterkunft und Seminar. Eine Reisekostenerstattung bis zum Tarif der BahnCard50 2.Klasse wird angeboten.

Alle Infos gibt es hier: <http://zeitpolitik.asta-wuppertal.de/>

• Anti-Bias Training: Umgang mit Diskriminierung

An der EJBW Weimar findet eine spannende Fortbildung zum Thema „Anti-Bias Training: Umgang mit Diskriminierung. Ein Trainingsprogramm der Anti-Diskriminierungsarbeit“ statt:

Grundkurs: 20.-22.01.2017

Aufbaukurs: 24.-26.02.2017

Vertiefungskurs: 17.-19.03.2017

Anti-Bias kann heute als einer der reichhaltigsten und innovativsten Ansätze antidiskriminierender Bildungsarbeit verstanden werden. Die Anti-Bias-Trainingsmethoden sind in Südafrika entstanden. Die zwei Referentinnen, die Anti-Bias in Weimar vorstellen, gehören zu einer Gruppe, die das Training für Deutschland adaptiert hat. Das englische Wort "bias" bedeutet Voreingenommenheit, Schiefelage oder Vorurteil. Ziel der Anti-Bias-Arbeit ist die intensive erfahrungsorientierte Auseinandersetzung mit Macht und Diskriminierung sowie das ‚Verlernen‘ von unterdrückenden und diskriminierenden Kommunikations- und Interaktionsformen. Im Training lernst Du erfahrungs- und handlungsorientierte Methoden kennen, die sich mit Vorurteilen und verschiedenen Arten von Diskriminierung (aufgrund von nationaler oder ethnischer Herkunft, aufgrund der Hautfarbe, des Geschlechts, der sexuellen Orientierung, körperlicher oder geistiger Gesundheit, der sozialen Schicht etc.) auseinander setzen.

<http://psycho-fachschaft-erfurt.de/angebote/161010%20AntiBias.pdf>

4. Studien

Studierende der Sozialwissenschaften an der Leibniz Universität Hannover führen in ihrem Methoden-Kurs am Lehrstuhl von Prof. Dr. Christoph Bühler ein Forschungsprojekt durch. Es beschäftigt sich damit, wie Studierende mit den Anforderungen schriftlicher Arbeiten und Klausuren umgehen und mit welchen Schwierigkeiten sie dabei konfrontiert sind.

Sie brauchen möglichst viele TeilnehmerInnen und wären dir sehr dankbar, wenn Du dir etwa 20 Minuten Zeit nimmst, um die Fragen zu beantworten. Bitte beachte, dass diese Umfrage für die Darstellung auf einem PC optimiert ist.

Als kleine Wertschätzung für deine Teilnahme verlosen sie 1 x 100 Euro und 40 x 10 Euro Gutscheine für Amazon unter allen teilnehmenden Studierenden. <http://ww2.unipark.de/uc/luhstudie62/>