

## GESUNDHEIT

---

Das Programm richtet sich in erster Linie an Mitarbeiter\*innen der Freien Universität Berlin, ist aber auch für Externe offen, insbesondere für Beschäftigte aus anderen Bildungsinstitutionen wie Bibliotheken und wissenschaftlichen Einrichtungen. Im Mittelpunkt stehen dabei Angebote zur Förderung der Beweglichkeit sowie zur Stärkung der persönlichen Kompetenzen in den Feldern Selbstmanagement und Bewältigung von Stress und anderen arbeitsbedingten Belastungen.

Termine und Anmeldung unter: [www.fu-berlin.de/bgf](http://www.fu-berlin.de/bgf)

## VERANTWORTLICH



### LEITER DES WEITERBILDUNGSZENTRUMS

Nicholas Hübner  
Tel: 030 / 838 514 78  
Mail: [n.huebner@fu-berlin.de](mailto:n.huebner@fu-berlin.de)



### VERANSTALTUNGSORGANISATION

Konstantin Niebel  
Tel: 030 / 838 662 40  
Fax: 030 / 838 4 662 40  
Mail: [gesund@weiterbildung.fu-berlin.de](mailto:gesund@weiterbildung.fu-berlin.de)

24-P.FGM22

**STRESSMANAGEMENT FÜR ELTERN**

**Birgit Mallmann**

1 Tag, 16.01.2024, Dienstag, 09:00 - 16:00 Uhr (8,00 UE)

Präsenz

Kosten: 190,00 €

*Rabattierte Entgelte: für FU-Beschäftigte kostenfrei,*

*für Beschäftigte eines Kooperationspartners des Weiterbildungszentrums 161,50 €*

[veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGM22](http://veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGM22)

---

24-P.FGM20

**GEISTIG FLEXIBEL BLEIBEN**

**Prof. Dr. Michael Niedeggen**

Termin wird später bekannt gegeben (5,00 UE)

Präsenz

Kosten: 95,00 €

*Rabattierte Entgelte: für FU-Beschäftigte kostenfrei,*

*für Beschäftigte eines Kooperationspartners des Weiterbildungszentrums 80,75 €*

[veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGM20](http://veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGM20)

---

24-O.FGM03

**DEN ÜBERBLICK BEHALTEN: ARBEITSPLATZORGANISATION FÜR VOLLTISCHLER**

**Claudia Kunze**

1 Tag, 10.06.2024, Montag, 9:00 - 16:00 Uhr(8,00 UE)

Online

Kosten: 190,00 €

*Rabattierte Entgelte: für FU-Beschäftigte kostenfrei,*

*für Beschäftigte eines Kooperationspartners des Weiterbildungszentrums 161,50 €*

[veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-O.FGM03](http://veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-O.FGM03)

---

24-P.FGM07

**SEELISCHE GESUNDHEIT UND RESILIENZ FÖRDERN**

**Dr. Anne Trösken**

1 Tag, 12.11.2024, Dienstag, 09:00 - 16:00 Uhr (8,00 UE)

Präsenz

Kosten: 190,00 €

*Rabattierte Entgelte: für FU-Beschäftigte kostenfrei,*

*für Beschäftigte eines Kooperationspartners des Weiterbildungszentrums 161,50 €*

[veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGM07](http://veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGM07)

---

24-O.FGM19

---

## GEHIRNORGANISATIONSPROFILE ERKENNEN UND IM ALLTAG FÜR SICH NUTZEN

---

**Claudia Kunze**

---

1 Tag, 16.09.2024, Montag, 09:00 - 16.00 Uhr (8,00 UE)

---

Online

---

Kosten: 190,00 €

---

*Rabattierte Entgelte: für FU-Beschäftigte kostenfrei,*

---

*für Beschäftigte eines Kooperationspartners des Weiterbildungszentrums 161,50 €*

---

[veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-O.FGM19](http://veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-O.FGM19)

---

24-P.FGM21

---

## BETRIEBSANLEITUNG FÜRS GEHIRN - GEDÄCHTNISTRAINING

---

**Michael Gloschewski**

---

2 Tage, 09.10.2024, 16.10.2024 Mittwoch, wöchentlich, 09:00 - 16:00 Uhr (16,00 UE)

---

Präsenz

---

Kosten: 380,00 €

---

*Rabattierte Entgelte: für FU-Beschäftigte kostenfrei,*

---

*für Beschäftigte eines Kooperationspartners des Weiterbildungszentrums 323,00 €*

---

[veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGM21](http://veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGM21)

---

24-P.FGM11

---

## SCHLUSS MIT DER GRÜBELEI - SCHRITTE ZUR GUTEN ENTSCHEIDUNG

---

**Thomas Wandelt**

---

2 Tage, 18.11.2024, 19.11.2024, Montag, 09:00 - 16:00 Uhr

---

Dienstag, 09:00 - 16:00 Uhr (16,00 UE)

---

Präsenz

---

Kosten: 380,00 €

---

*Rabattierte Entgelte: für FU-Beschäftigte kostenfrei,*

---

*für Beschäftigte eines Kooperationspartners des Weiterbildungszentrums 323,00 €*

---

[veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGM11](http://veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGM11)

---

24-P.FGM14

---

## STRESSPRÄVENTION DURCH ACHTSAMKEIT

---

**Ann Kathrin Nitschke**

---

1 Tag, 18.11.2024, Montag, 09:00 - 16:00 Uhr (8,00 UE)

---

Präsenz

---

Kosten: 190,00 €

---

*Rabattierte Entgelte: für FU-Beschäftigte kostenfrei,*

---

*für Beschäftigte eines Kooperationspartners des Weiterbildungszentrums 161,50 €*

---

[veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGM14](http://veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGM14)

---

24-P.FGM10

---

## ZEITMANAGEMENT

---

**Ann Kathrin Nitschke**

---

1 Tag, 29.04.2024, Montag, 09:00 - 16:00 Uhr (8,00 UE)

---

Präsenz

---

Kosten: 190,00 €

---

*Rabattierte Entgelte: für FU-Beschäftigte kostenfrei,*

---

*für Beschäftigte eines Kooperationspartners des Weiterbildungszentrums 161,50 €*

---

[veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGM10](http://veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGM10)

---

24-P.FGM28

---

## NICHT WARTEN. GUT PLANEN UND GLEICH ANFANGEN!

---

**Reinhard Franke**

---

Termine werden später bekannt gegeben (0,00 UE)

---

Präsenz

---

Kosten: 190,00 €

---

*Rabattierte Entgelte: für FU-Beschäftigte kostenfrei,*

---

*für Beschäftigte eines Kooperationspartners des Weiterbildungszentrums 161,50 €*

---

[veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGM28](http://veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGM28)

---

24-P.FGM24

---

## ENTSPANNUNG TO GO

---

**Birgit Mallmann**

---

1 Tag, 30.04.2024, Dienstag, 09:00 - 16:00 Uhr (8,00 UE)

---

Präsenz

---

Kosten: 190,00 €

---

*Rabattierte Entgelte: für FU-Beschäftigte kostenfrei*

---

*für Beschäftigte eines Kooperationspartners des Weiterbildungszentrums 161,50 €*

---

[veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGM24](http://veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGM24)

---

24-O.FGM41

---

## LEISTUNGSMOTOR SCHLAF

---

**Prof. Dr. med. Ingo Fietze**

---

Termin wird später bekannt gegeben (1,33 UE)

---

Online

---

*Rabattierte Entgelte: für FU-Beschäftigte kostenfrei,*

---

*für Beschäftigte eines Kooperationspartners des Weiterbildungszentrums kostenfrei*

---

[veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-O.FGM41](http://veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-O.FGM41)

---

24-P.FGM12

---

**LOVE IT, CHANGE IT OR LEAVE IT?**

---

**VOM UMGANG MIT WIDERSPRÜCHLICHKEITEN AM ARBEITSPLATZ**

---

**Birgit Mallmann**

---

1 Tag, 13.03.2024, Mittwoch, 09:00 - 16:00 Uhr (8,00 UE)

---

Präsenz

---

Kosten: 190,00 €

---

*Rabattierte Entgelte: für FU-Beschäftigte kostenfrei,*

---

*für Beschäftigte eines Kooperationspartners des Weiterbildungszentrums 161,50 €*

---

[veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGM12](https://veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGM12)

---

24-P.FGM08

---

**VON GUTEN VORSÄTZEN ZU GUTEN TATEN -**

---

**VOM UMGANG MIT DEM INNEREN SCHWEINEHUND**

---

**Birgit Mallmann**

---

1 Tag, 16.10.2024, Mittwoch, 09:00 - 16:00 Uhr (8,00 UE)

---

Präsenz

---

Kosten: 190,00 €

---

*Rabattierte Entgelte: für FU-Beschäftigte kostenfrei,*

---

*für Beschäftigte eines Kooperationspartners des Weiterbildungszentrums 161,50 €*

---

[veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGM08](https://veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGM08)

---

24-P.FGM06

---

**FEAR OF MISSING OUT – JOY OF MISSING OUT**

---

**Maria Klupp, Ursula Klupp**

---

1 Tag, 28.06.2024, Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr (8,00 UE)

---

Präsenz

---

Kosten: 190,00 €

---

*Rabattierte Entgelte: für FU-Beschäftigte kostenfrei,*

---

*für Beschäftigte eines Kooperationspartners des Weiterbildungszentrums 161,50 €*

---

[veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGM06](https://veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGM06)

---

24-P.FGM09

---

**MOTIVATION TRIFFT RESILIENZ**

---

**Amanda Wichert**

---

1 Tag, 15.05.2024, Mittwoch, 09:00 - 16:00 Uhr (8,00 UE)

---

Präsenz

---

Kosten: 190,00 €

---

*Rabattierte Entgelte: für FU-Beschäftigte kostenfrei*

---

*für Beschäftigte eines Kooperationspartners des Weiterbildungszentrums 161,50 €*

---

[veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGM09](https://veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGM09)

---

---

**DAS ROTE-NASEN-PRINZIP IM BÜRO:**

---

**MEHR LEICHTIGKEIT UND ENTSPANNUNG AM ARBEITSPLATZ**

---

**Britta Piel**

---

1 Tag, 03.09.2024, Dienstag, 09:00 - 12:30 Uhr (4,00 UE)

---

Präsenz

---

Kosten: 190,00 €

---

*Rabattierte Entgelte: für FU-Beschäftigte kostenfrei,*

---

*für Beschäftigte eines Kooperationspartners des Weiterbildungszentrums 161,50 €*

---

[veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGM25](https://veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGM25)

---

---

**DIGITAL DETOX**

---

**HILFREICHE HACKS FÜR DEN UMGANG MIT SMARTPHONE INTERNET & CO.**

---

**IN JOB UND ALLTAG**

---

**Ursula Klupp, Maria Klupp**

---

2 Tage, 16.04.2024, 23.04.2024, Dienstag, wöchentlich, 09:00 - 12:30 Uhr (8,00 UE)

---

Online

---

Kosten: 190,00 €

---

*Rabattierte Entgelte: für FU-Beschäftigte kostenfrei,*

---

*für Beschäftigte eines Kooperationspartners des Weiterbildungszentrums 161,50 €*

---

[veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-O.FGM06](https://veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-O.FGM06)

---

24-P.FGK17

**WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION**

**Ann Kathrin Nitschke**

1 Tag, 16.09.2024, Montag, 09:00 - 16:00 Uhr (8,00 UE)

Präsenz

Kosten: 190,00 €

*Rabattierte Entgelte: für FU-Beschäftigte kostenfrei*

*für Beschäftigte eines Kooperationspartners des Weiterbildungszentrums 161,50 €*

[veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGK17](https://veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGK17)

---

24-P.FGK18

**PSYCHOLOGISCHE DEESKALATION UND PERSÖNLICHE GRENZZIEHUNG**

**IN BERUFLICHEN AUSNAHMESITUATIONEN**

**Philip Dao**

2 Tage, 26.02.2024, 27.02.2024, Montag, 09:00 - 16:00 Uhr

Dienstag, 09:00 - 16:00 Uhr (16,00 UE)

Präsenz

Kosten: 380,00 €

*Rabattierte Entgelte: für FU-Beschäftigte kostenfrei,*

*für Beschäftigte eines Kooperationspartners des Weiterbildungszentrums 323,00 €*

[veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGK18](https://veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGK18)

---

24-P.FGK03

**WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION MIT DEM INNEREN TEAM**

**Ann Kathrin Nitschke**

1 Tag, 11.11.2024, Montag, 09:00 - 16:00 Uhr (8,00 UE)

Präsenz

Kosten: 190,00 €

*Rabattierte Entgelte: für FU-Beschäftigte kostenfrei,*

*für Beschäftigte eines Kooperationspartners des Weiterbildungszentrums 161,50 €*

[veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGK03](https://veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGK03)

---

24-P.FGK16

**UMGANG MIT KONFLIKTEN**

**Birgit Mallmann**

1 Tag, 20.02.2024, Dienstag, 09:00 - 16:00 Uhr (8,00 UE)

Präsenz

Kosten: 190,00 €

*Rabattierte Entgelte: für FU-Beschäftigte kostenfrei,*

*für Beschäftigte eines Kooperationspartners des Weiterbildungszentrums 161,50 €*

[veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGK16](https://veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGK16)

---

24-P.FGP37

**WENN ELTERN ÄLTER WERDEN .....**

**WIE ICH ALTERSSPEZIFISCHE VERÄNDERUNGEN ERKENNEN UND  
MIT IHNEN UMGEHEN KANN**

**Bärbel Theis**

1 Tag, 23.04.2024, Dienstag, 09:00 - 15:00 Uhr (8,00 UE)

Präsenz

Kosten: 190,00 €

*Rabattierte Entgelte: für FU-Beschäftigte kostenfrei,*

*für Beschäftigte eines Kooperationspartners des Weiterbildungszentrums 161,50 €*

[veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGP37](http://veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGP37)

---

24-P.FGP35

**LET'S TALK ABOUT ... DEMENZ.**

**WAS BRAUCHEN DIE BETROFFENEN? WAS IHRE ANGEHÖRIGEN?**

**Bärbel Theis**

1 Tag, 01.10.2024, Dienstag, 09:00 - 15:00 Uhr (8,00 UE)

Präsenz

Kosten: 190,00 €

*Rabattierte Entgelte: für FU-Beschäftigte kostenfrei,*

*für Beschäftigte eines Kooperationspartners des Weiterbildungszentrums 161,50 €*

[veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGP35](http://veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGP35)

---

24-P.FGP36

**TOD UND STERBEN - SPRACHE FINDEN FÜR EIN SPRACHLOS MACHENDES THEMA**

**Bärbel Theis**

1 Tag, 26.11.2024, Dienstag, 09:00 - 15:00 Uhr (8,00 UE)

Präsenz

Kosten: 190,00 €

*Rabattierte Entgelte: für FU-Beschäftigte kostenfrei,*

*für Beschäftigte eines Kooperationspartners des Weiterbildungszentrums 161,50 €*

[veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGP36](http://veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGP36)

---



## FÖRDERUNG DER BEWEGUNG UND DER SINNESWAHRNEHMUNG

---

24-P.FGB39

### RÜCKENGERECHTES ARBEITEN AM BILDSCHIRM

---

**Dr. Georg Kwiatkowski**

---

2 Tage, 04.03.2024, 11.03.2024, Montag, wöchentlich, 09:00 - 16:00 Uhr (16,00 UE)

---

Präsenz

---

Kosten: 380,00 €

---

*Rabattierte Entgelte: für FU-Beschäftigte kostenfrei,*

---

*für Beschäftigte eines Kooperationspartners des Weiterbildungszentrums 323,00 €*

---

[veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGB39](https://veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGB39)

---

24-P.FGB29

### STIMMTRAINING | SPRECHTRAINING FÜR SPRECHINTENSIVE BERUFE

---

**Claudia Ehry**

---

1 Tag, 27.02.2024, Dienstag, 09:00 - 16:00 Uhr (8,00 UE)

---

Präsenz

---

Kosten: 190,00 €

---

*Rabattierte Entgelte: für FU-Beschäftigte kostenfrei,*

---

*für Beschäftigte eines Kooperationspartners des Weiterbildungszentrums 161,50 €*

---

[veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGB29](https://veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGB29)

---

24-O.FGB27

### DIE SINNE SCHÄRFEN: ÜBUNGEN ZUM AUFTANKEN FÜR DEN BERUFSALLTAG

---

**Claudia Kunze**

---

1 Tag, 14.10.2024, Montag, 09:00 - 16:00 Uhr (8,00 UE)

---

Präsenz

---

Kosten: 190,00 €

---

*Rabattierte Entgelte: für FU-Beschäftigte kostenfrei,*

---

*für Beschäftigte eines Kooperationspartners des Weiterbildungszentrums 161,50 €*

---

[veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-O.FGB27](https://veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-O.FGB27)

---

24-O.FGB32

### AUGENGESUNDHEIT- YOGA FÜR DEINE AUGEN

---

1 Nachmittag, 13.03.2024, Mittwoch, 12:00 - 13:00 Uhr (1,33 UE)

---

Online

---

*Rabattierte Entgelte: für FU-Beschäftigte kostenfrei,*

---

*für Beschäftigte eines Kooperationspartners des Weiterbildungszentrums kostenfrei*

---

[veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-O.FGB32](https://veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-O.FGB32)

---

---

**GUT SEHEN UND LOCKERE SCHULTERN AM BILDSCHIRMARBEITSPLATZ**

---

**Dr. Georg Kwiatkowski**

---

2 Tage, 09.09.2024, 16.09.2024, Montag, wöchentlich, 09:00 - 16:00 Uhr (16,00 UE)

---

Präsenz

---

*Kosten: 380,00 €*

---

*Rabattierte Entgelte: für FU-Beschäftigte kostenfrei,*

---

*für Beschäftigte eines Kooperationspartners des Weiterbildungszentrums 323,00 €*

---

*[veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGB38](http://veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGB38)*

---

24-P.FGE01

**PRAXISWORKSHOP: "SALAT MAL LECKER"**

1 Nachmittag, 19.09.2024, Donnerstag, 13:30 - 16:00 Uhr (3,33 UE)

Präsenz

*Rabattierte Entgelte: für FU-Beschäftigte kostenfrei,*

*für Beschäftigte eines Kooperationspartners des Weiterbildungszentrums kostenfrei*

[veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGE01](https://veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGE01)

---

24-P.FGE02

**PRAXISWORKSHOP „WRAPS - BROT UND FRISCHKOST EINMAL ANDERS ZUBEREITET“**

1 Tag, 05.06.2024, Mittwoch, 09:30 - 12:30 Uhr (4,00 UE)

Online

*Rabattierte Entgelte: für FU-Beschäftigte kostenfrei,*

*für Beschäftigte eines Kooperationspartners des Weiterbildungszentrums kostenfrei*

[veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGE02](https://veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-P.FGE02)

---

24-O.FGE03

**VEGETARISCHE UND VEGANE ERNÄHRUNG ONLINE-VORTRAG „GESUND GENIESSEN  
MIT GUTEM GEWISSEN: VEGETARISCHE UND VEGANE ERNÄHRUNG“**

1 Tag, 29.02.2024, Donnerstag, 11:00 - 12:30 Uhr (2,00 UE)

Online

*Rabattierte Entgelte: für FU-Beschäftigte kostenfrei,*

*für Beschäftigte eines Kooperationspartners des Weiterbildungszentrums kostenfrei*

[veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-O.FGE03](https://veranstaltung.weiterbildung.fu-berlin.de/24-O.FGE03)

---



---

**ZE STUDIENBERATUNG UND PSYCHOLOGISCHE BERATUNG  
BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG VON STUDIERENDEN, STUDIENINTERESSIERTEN  
UND MITARBEITER\*INNEN**

---

**ANGEBOT: UNTERSTÜTZUNG BEI SCHWIERIGEN GESPRÄCHEN MIT VORGESETZTEN,  
MITARBEITER\*INNEN ODER AUFFÄLLIGEN STUDIERENDEN**

---

Als Vorgesetzte\*r liegen Ihnen das Wohlergehen und die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter\*innen am Herzen. Als Hochschullehrer\*in oder Dozent\*in bemerken Sie, dass Studierende psychisch besonders belastet sind oder sich unangemessen und auffällig verhalten. Sie möchten dann ein klärendes Gespräch anbieten. Das ist nicht leicht und wird nicht immer sofort positiv aufgenommen.

Wie gehen Sie vor? Was ist unerlaubte Einmischung, was ist unterlassene Hilfeleistung? Als Mitarbeiter\*innen fühlen Sie sich überfordert und überlastet und möchten das Gespräch mit Vorgesetzten suchen. Wie können Sie Ihr Anliegen am besten deutlich machen? Welche Art von Hilfe können Sie erwarten?

Die Psychologinnen und Psychologen der Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung bieten Unterstützung bei solch schwierigen Gesprächen an.

*Sie können einen Termin vereinbaren unter: [psychologische-beratung@fu-berlin.de](mailto:psychologische-beratung@fu-berlin.de)*

*Informationen zur Psychologischen Beratung finden Sie unter:*

*[https://www.fu-berlin.de/sites/studienberatung/psychologische\\_beratung/ueberuns](https://www.fu-berlin.de/sites/studienberatung/psychologische_beratung/ueberuns)*

**24-P.FHMB02**

---

**BERATUNG VON STUDIERENDEN UND UMGANG MIT SCHWIERIGEN SITUATIONEN**

---

**Brigitte Reysen-Kostudis**

---

**1 Tag, 22.02.2024, Donnerstag, 09:00 - 16:00 Uhr (9,00 UE)**

---

---

**HOCHSCHULAMBULANZ  
PSYCHOTHERAPIE – DIAGNOSTIK – GESUNDHEITSFÖRDERUNG**

---

Die Hochschulambulanz bietet verhaltenstherapeutische Einzel- und Gruppeninterventionen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an, die an psychischen Störungen leiden. Die Schwerpunkte liegen auf der Behandlung von Sozialen Angststörungen, Depressionen und Traumafolgestörungen. Die Therapien können über die Krankenkassen abgerechnet werden. Parallel laufen verschiedene Forschungsprojekte mit dem Ziel die Behandlungsansätze weiter zu verbessern, ebenso wie eine kontinuierliche Qualitätssicherung der Psychotherapien. Als Lehrambulanz assistieren Studierende im Masterstudiengang Psychotherapie in der Hochschulambulanz. Im Bereich der Gesundheitsförderung werden regelmäßig in Zusammenarbeit mit der Abteilung für Betriebliche Gesundheitsförderung und Prävention der Freien Universität Berlin Angebote gemacht.

**Hochschulambulanz der Freien Universität Berlin**

Psychotherapie - Diagnostik - Gesundheitsförderung

(Zugang über die Gutsmuthsstr. über Turm 2), Schloßstraße 1, 12163 Berlin

Anmeldung via Kontaktformular unter: <https://www.ewi-psy.fu-berlin.de/psychologie/einrichtungen/hochschulambulanz/news/Kontaktformular.html>

## DUAL CAREER & FAMILY SERVICE

---

Für alle Fragen rund um das Thema Vereinbarkeit von Beruf/Studium und Familie ist der Dual Career & Family Service der Freien Universität Berlin zentrale Anlauf- und Koordinierungsstelle. Ob es um Elternzeit, Kinderbetreuung, Pflege von Angehörigen oder Teilzeitarbeit geht, das Team des Familienservice steht Ihnen für vertrauliche Gespräche und Beratungen gerne zur Verfügung.

Der Dual Career & Family Service ist für die Umsetzung der Ziele zuständig, die sich die Freie Universität als familiengerechte Hochschule gestellt hat. Ihr Anliegen ist es, mit einer familien-gerechten Personalpolitik und Hochschulgestaltung Beschäftigte und Studierende darin zu unterstützen, Beruf/Studium und Familie besser vereinbaren zu können.

*Beratungstermine können Sie telefonisch unter 030/ 83851137 oder per E-Mail: [family@fu-berlin.de](mailto:family@fu-berlin.de) vereinbaren  
Allgemeine Informationen finden Sie auf [www.fu-berlin.de/familie](http://www.fu-berlin.de/familie)*

## VERANSTALTUNGEN IN KOOPERATION MIT DEM DUAL CAREER & FAMILY SERVICE:

---

24-P.FGP37

---

**WENN ELTERN ÄLTER WERDEN .....**

---

**WIE ICH ALTERSSPEZIFISCHE VERÄNDERUNGEN ERKENNEN UND MIT IHNEN UMGEHEN KANN**

---

24-P.FGP35

---

**LET'S TALK ABOUT ... DEMENZ.**

---

**WAS BRAUCHEN DIE BETROFFENEN? WAS IHRE ANGEHÖRIGEN?**

---

24-P.FGP36

---

**TOD UND STERBEN - SPRACHE FINDEN FÜR EIN SPRACHLOS MACHENDES THEMA**

---



## **ANGEBOTE DER ZENTRALEINRICHTUNG HOCHSCHULSPORT ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION**

---

### **ANGEBOTE DER ZENTRALEINRICHTUNG HOCHSCHULSPORT ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION**

Das Weiterbildungszentrum arbeitet im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention eng mit der Zentraleinrichtung Hochschulsport zusammen. Nachfolgend finden Sie eine Auswahl des breit gefächerten Kursangebotes, welches den Beschäftigten der Freien Universität Berlin zur Verfügung steht: [www.hochschulsport.fu-berlin.de](http://www.hochschulsport.fu-berlin.de).

Die Freie Universität Berlin fördert die Teilnahme an diesen Kursen im Rahmen des Fundaments Gesundheit durch die Möglichkeit, Erstattung der Teilnahmegebühren für bis zu zwei Kurse pro Jahr und Mitarbeiter\*in zu erhalten, sofern die Gebühren nicht von der eigenen Krankenkasse übernommen werden. Der Antrag auf Kostenerstattung ist zuvor bei der Krankenkasse zu stellen. Antragsformulare (Antrag auf Kostenerstattung der Kursgebühren, nach § 20 SGB V) finden Sie auf: [www.fu-berlin.de](http://www.fu-berlin.de) bei den „Formularen der Abteilung I“.

Neben dem breit gefächerte Sport- und Bewegungsangebot bietet der Hochschulsport vielfältige Möglichkeiten für einen gesunden und bewegten Alltag, z.B. das universitäre Fitness-Studio UniFit inkl. Körperanalyse–BodyCheck in Lankwitz, den Pausenexpress für Beschäftigte, die UniSport@HOME Kurse (inkl. Pausenexpress @HOME) oder die Pausenexpress-Videos. Aktuelle Kurstermine sind beim Hochschulsport direkt auf der Homepage unter [www.hochschulsport.fu-berlin.de](http://www.hochschulsport.fu-berlin.de) einsehbar. Die Buchung der Kurse erfolgt ausschließlich über die Homepage des Hochschulsports.

### **ZENTRALEINRICHTUNG HOCHSCHULSPORT (ZEH)**

Königin-Luise-Straße 47, 14195 Berlin-Dahlem

Tel: 030/ 838 58156

Mail: [info@hochschulsport.fu-berlin.de](mailto:info@hochschulsport.fu-berlin.de)

[www.hochschulsport.fu-berlin.de](http://www.hochschulsport.fu-berlin.de)

