

# SEMINARE & VORTRÄGE

FÜR HOCHSCHULEN

SILVIA MARKIC, M.A. PÄD.

Trainerin für Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe,  
Ernährungscoach (IHK)

0821 – 29 83 976

[coach@silviamarkic.com](mailto:coach@silviamarkic.com)

[www.silviamarkic.com](http://www.silviamarkic.com)



# AUF EINEN BLICK

Hier finden Sie einen Überblick über mein **aktuelles Online-Angebot für Hochschulen** bzw. Studierende.

Mein Portfolio umfasst **Vorträge, Seminare & Workshops** zu Themen rund um Selbstmanagement & Stressbewältigung, Mindset, Persönlichkeitsentwicklung, mentale Gesundheit & verwandte Aspekte.

Alle aufgeführten Schwerpunkte bediene ich seit Jahren, stets mit sehr guten Rückmeldungen.

Die Inhalte aktualisiere bzw. erweitere ich fortlaufend.

Die Themen sind zum Teil auch in englischer Sprache möglich, sprechen Sie mich einfach an!.

Je nach Schwerpunkt können ggf. auch Hochschul-Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an den Veranstaltungen teilnehmen.

Der **konkrete Nutzen für die Studierenden** lässt sich folgendermaßen beschreiben:

- Erweiterung der persönlichen Softskills & Gesundheitskompetenzen für ein erfolgreiches Studium
- Auseinandersetzung mit der eigenen bisherigen Herangehensweise an das jeweilige Thema
- Zielgerichtete Methoden aus Psychologie & Selbstmanagement
- Konkrete, sofort umsetzbare Strategien, Tipps & Impulse
- Erkenntnisse i.d.R. auch anwendbar auf weitere Lebensbereiche, z.B. persönliche Weiterbildung, Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung etc.

Bitte beachten Sie auch die Hinweise auf der letzten Seite!



# THEMEN & INHALTE

## STRESSBEWÄLTIGUNG & AUSGLEICH

- Der Zusammenhang von Stress, Gesundheit & Leistung
- Die Wege der Stressbewältigung praktisch erläutert:  
Regenerativ, Instrumentell, Mental
- Konkrete Impulse, Ideen & Ansatzpunkte zur effektiven Umsetzung im Alltag

## MENTALE STRESSKOMPETENZ

- Was bedeutet Mentale Stresskompetenz?
- Perspektive ist alles: Konstruktiver Umgang mit Stressgedanken & „Problemen“
- Strategien & Methoden für mehr Gelassenheit
- Praktische Resilienzförderung: Mental widerstandsfähiger werden - Tipps & Übungen

## GESUNDE SELBSTDISZIPLIN

- Weshalb wir mit Motivation alleine keine Ergebnisse erzielen
- Die Rolle von Volition & Gewohnheiten bei der Zielerreichung
- So gelingt die konkrete Umsetzung: Verschiedene Ansatzpunkte
- Optional: Wie kann Resilienz eine gesunde Selbstdisziplin unterstützen?

## FIT DURCH`S STUDIUM

- Die richtige Ernährung im Studium
- Besser Denken durch Bewegung
- Regeneration, Pausen, Schlaf- keine Zeitverschwendung!



# THEMEN & INHALTE

## ZEIT- & LERNMANAGEMENT

- Das „richtige“ Mindset
- Konkrete Strategien, Methoden & Techniken:  
Effektive Planung, sinnvolle Prioritäten setzen, der richtige Umgang mit Ablenkung & Zeitdieben
- Tipps & Tricks
- Klarheit & Struktur schaffen: Ziele definieren & Fokus halten
- Die Bedeutung von Pausen: Alles, außer Zeitverschwendung

## RESILIENZ ALS LIFE-SKILL

- Was ist Resilienz?
- Hintergrund & Konzept
- Resilienzfaktoren
- Resilienzförderung: Sofort umsetzbare Übungen, Strategien, Methoden

## PERSÖNLICHE RESSOURCEN STÄRKEN

- Was sind "Ressourcen" & was ist ihr Zweck?
- Welche Ressourcen gibt es?
- Ressourcenförderung & -aktivierung: Impulse & Ideen
- Atementspannung als Ausklang



# THEMEN & INHALTE

## PRÜFUNGSANGST BEWÄLTIGEN

- Was ist Prüfungsangst?
- Der Angstkreislauf
- Verschiedene Ansatzpunkte zur Bewältigung - sofort umsetzbar

## MIT ENERGIE- & SELBSTMANAGEMENT ZU MEHR FOKUS & PRODUKTIVITÄT

- Bedeutung und Abgrenzung: Energie- vs. Selbstmanagement
- Klarheit & Struktur schaffen: Zielgerichtetes Selbstmanagement
- So gelingt die Umsetzung: Mindset, Produktivität & Fokus
- Welche Rolle spielt Ausgleich für unsere Leistung?

## INDIVIDUELLES ENERGIEMANAGEMENT FÜR MEHR FOKUS & PRODUKTIVITÄT

- Was ist Energiemanagement und wofür?
- Klarheit & Struktur schaffen: Ziele definieren & Routinen entwickeln
- So gelingt die Umsetzung: Fokus & Produktivität steigern und halten
- Bedeutung von Stressbewältigung & Ausgleich für unsere Energie

## (BLITZ-) ENTSPANNUNGSMETHODEN

- Vorstellung der gängigsten Techniken & deren Wirkung
- Anschauliche, theoretische + praktische Klärung der Frage:  
Welche Entspannungsmethode eignet sich für mich?



# THEMEN & INHALTE

## MENTALE STRESSKOMPETENZ

- Was bedeutet Mentale Stresskompetenz?
- Perspektive ist alles: Konstruktiver Umgang mit Stressgedanken & „Problemen“
- Strategien & Methoden zur effektiven Umsetzung
- Praktische Resilienzförderung: Mental widerstandsfähiger werden - Tipps & Übungen

## GESUNDER SCHLAF

- Der Zusammenhang von Stress(-bewältigung) & Schlaf
- Persönliche Stresskompetenz stärken für einen erholsamen Schlaf:  
Konkrete Schritte & Strategien
- Atementspannung als Ausklang

## SELF CARE IM STUDIUM: GESUNDHEIT, LEISTUNG & BEDÜRFNISSE KOORDINIEREN

- Vorbehalte abbauen: Was ist Selfcare wirklich?
- Weshalb ist Selfcare besonders im Studium wichtig?
- Wie lässt sich Selfcare in den Alltag integrieren?

## GESUNDE SELBSTBEHAUPTUNG: STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH KOMMUNIKATION

- Weshalb ist Selbstbehauptung wichtig?
- 3 Arten von Kommunikation
- Praktische Umsetzung, konkrete Strategien & Tipps



# ÜBRIGENS...

Je nach Schwerpunkt können ggf. auch Hochschul-Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an den Veranstaltungen teilnehmen.

Bei Fragen oder Bedarf an weiteren Themen / Formaten, kontaktieren Sie mich gerne für Ihr individuelles Angebot.

Referenzen finden Sie auf meiner Webseite.

Bitte beachten Sie, dass alle aufgeführten Titel der Vorträge und Seminare als Arbeitstitel zu verstehen sind, die Ihnen dazu dienen sollen, die behandelten Inhalte korrekt einschätzen zu können.

Selbstverständlich besteht die Möglichkeit, Veranstaltungen sinngemäß umzubenennen bzw. für die Teilnehmer anschaulicher zu formulieren - sprechen Sie mich einfach an!

