

1. Infoveranstaltung Studienstart kompakt: Regeln, Strukturen und Survival Tipps

Info session The Essentials of Studying: Rules, Structures and Survival Tips

22.10.2025, 14-15 Uhr (auf Deutsch) **Amberg:** MBUT 319 (Digitales Klassenzimmer)
Weiden: Hauptgebäude HS 120

Gut angekommen im Studium? Aber wie war das schnell wieder mit den ECTS? Wann muss ich mich für meine Prüfungen anmelden? Und was passiert, wenn ich eine Klausur einmal nicht aufs erste Mal bestehe? Sicher gehen dir in den ersten Wochen deines Studiums auch viele Fragen durch den Kopf. Bei uns bekommst du die Antworten auf alles, was dir noch unklar ist!

Anmeldung per E-Mail an sdc@oth-aw.de

Oct 22, 2025, 1-2pm (in English)

Amberg: MBUT 319 (Digital Classroom)

Weiden: main building HS 120

Already settled into your studies? But what was that about ECTS again? When do I have to register for my exams? And what happens if I don't pass an exam the first time around? We're sure you have lots of questions running through your mind during the first few weeks of your studies. We can give you the answers to everything that's still unclear to you!

Please register by e-mail to sdc@oth-aw.de.

2. Präsenzworkshop zu Resilienz und Studienreflexion

Workshop on campus on resilience and reflection of studies

12.11.2025, 16-20 Uhr: 6-Wochen-Recap: Hat Dein Semester seine Probezeit bestanden? (auf Deutsch)
Amberg, EMI 313 (Digitales Klassenzimmer)

Sechs Wochen Studium liegen hinter Dir – Zeit für eine Zwischenbilanz! Was läuft schon rund, wo brauchst Du mehr Klarheit? Falls da noch Zweifel sind: Welche nächsten Schritte bringen Dich weiter? Im Workshop findest Du Raum zum Reflektieren, neue Impulse und Tipps, damit Dein Studium wirklich Dein Weg bleibt.

Anmeldung per E-Mail an sdc@oth-aw.de.

Nov 13, 2025, 4-8pm:

*6-week recap: How are things going this semester?
(in English)
Weiden, HS 120*

You've completed six weeks of study—time for an interim review! What's already going well, and where do you need more clarity? If you still have doubts, what next steps will help you move forward? In this workshop, you'll find space for reflection, new ideas, and tips to ensure that your studies remain on track.

Please register by e-mail to sdc@oth-aw.de.

3. Online-Angebot in Kooperation mit der Barmer Krankenkasse

Online workshop in cooperation with Barmer Krankenkasse (in German)

*erste Dezemberwoche
(Details werden noch
bekannt gegeben)*

Gelassen durch die Prüfungszeit.
Strategien gegen Prüfungssangst und Tipps für
eine effiziente Prüfungsvorbereitung

4. Webinare in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse (Deutsch)

Webinars in cooperation with Techniker Krankenkasse (English)

05.11.2025, 18-20 Uhr:	Konzentration und Flow in stressigen Zeiten
10.11.2025, 16-17.30 Uhr:	Sieben Arten der Entspannung, die jeder braucht
26.11.2025, 16-17.30 Uhr:	Soziale Ängste bewältigen
03.12.2025, 16-17.30 Uhr:	Krisenbewältigung: Mentale Stärke aufbauen
10.12.2025, 16-17.30 Uhr:	Effektiv lernen lernen
17.12.2025, 18-19.30 Uhr:	Einsamkeit im Studium überwinden
21.01.2026, 16-17.30 Uhr:	Prüfungssangst bewältigen
28.01.2026, 16-17.30 Uhr:	Umgang mit Ängsten, Zweifeln und Sinnfindung im Studium

Nov 11, 2025, 6-8pm:	*Concentration and Flow in Stressful Times*
Nov 25, 2025, 4-5.30pm:	*The Seven Types of Rest Everyone Needs*
Dec 2, 2025, 4-5.30pm:	*Managing Social Anxiety*
Dec 9, 2025, 4-5.30pm:	*Learning to Learn Effectively*
Dec 16, 2025, 6-7.30pm:	*Beating Loneliness as a Student*
Jan 13, 2026, 4-5.30pm:	*Crisis Management: Building Mental Strength*
Jan 20, 2026, 4-5.30pm:	*Managing Exam Anxiety*
Jan 27, 2026, 4-5.30pm:	*Dealing with Fears, Doubts and Finding Meaning in Academic Life*


Kontakt:

E-Mail: sdc@oth-aw.de

Telefon: 0961/ 382-1135 oder -1136