

50 Jahre
Psycho-
logische
Beratungs-
stelle
UZH-ETH

4.-5.10.2022
LET'S TALK ABOUT...



University of
Zurich

ETH zürich

Die Psychologische Beratungsstelle der Universität Zürich und ETH Zürich feiert ihr 50-jähriges Jubiläum!

Die Psychologische Beratungsstelle für Studierende und Doktorierende der beiden Hochschulen wurde 1972 gegründet, angestossen durch die Anliegen der damaligen Studentenbewegung. Seit 50 Jahren erhalten Generationen von Studierenden an der PBS psychologische Unterstützung bei Lern- und Leistungsstörungen, Entscheidungs- und Orientierungsschwierigkeiten, Beziehungskonflikten und anderen persönlichen Problemen. Und dies vor folgendem Hintergrund: Die Studienzeit erstreckt sich über die entwicklungspsychologisch sensible Periode der Adoleszenz, in der sich junge Erwachsene mit vielfältigen Anforderungen konfrontiert sehen. Diese Übergangsphase vom Jugendlichen zum Erwachsenen ist daher nicht selten mit persönlichen Krisen verbunden, die sich rasch negativ auf die Studierfähigkeit, das Wohlbefinden und die Lebensqualität auswirken können.

Das Jubiläum steht unter dem Motto «Let's talk about...» und ist dem Reden gewidmet. Reden entlastet und schafft Raum für Reflexion und Perspektivenwechsel. Die Podiumsdiskussion thematisiert die Herausforderungen und Chancen der Studienzeit und die Workshops bieten den Studierenden die Möglichkeit, sich über verschiedene Themen auszutauschen.

Wir freuen uns, dieses besondere Jubiläum gemeinsam mit Ihnen zu feiern und laden Sie ganz herzlich ein, an den Anlässen und Feierlichkeiten teilzunehmen.

Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen.

Herzliche Grüsse
Ihr PBS Team

Jubiläumsprogramm

3. bis 7. Oktober 2022 - Installationen Eingang und Lichthof UZH sowie Galerie ETH

Mit Dampf gefüllte Seifenblasen der international bekannten Künstlerin Pipilotti Rist heissen Sie am Haupteingang der UZH willkommen.

Im UZH Lichthof (HG D) und in der ETH Galerie (HG F) erfahren wir bildnerisch, was Sie zur psychologischen Beratungsstelle führt. Und es gibt einen Ort, an dem man Wünsche und Ängste ablegen kann.

Dienstag, 4. Oktober 2022, ETH Zürich, Hauptgebäude, Audi Max

18:15

Begrüssung

Prof. Gabriele Siegert (Vize-Rektorin und Prorektorin Lehre und Studium UZH)

Prof. Günther Dissertori (Rektor ETH)

Podiumsdiskussion

Let's talk about... die Chancen und Herausforderungen während der Studienzeit

Prof. Lilly Shanahan (Professur «Klinische Entwicklungspsychologie» UZH)

Nina Kunz (Journalistin, Kolumnistin, Schriftstellerin, Alumna UZH)

Hannah Schoch (Co-Präsidentin VAUZ UZH)

Jasper Boulton (VSETH Hochschulpolitik)

Cornelia Beck (Leiterin Psychologische Beratungsstelle)

Moderation: Gülsha Adilji

19:45

Apéro in der Uhrengalerie (ETH, HG F)

Zur Anmeldung: <https://ema.uzh.ch/RNK62>

Wir freuen uns auf Sie!

Mittwoch, 5. Oktober 2022, ETH Zürich, Alumni Pavillon

Workshops für Studierende und Doktorierende

Let's talk about...

- 8:00 – 9.30 **... Selbstakzeptanz - Wege aus der Perfektionismusfalle**
MSc Petra Meier & MSc Maria Teichert
- 10:00 – 11:30 **... ja O / nein O / vielleicht X**
Wenn Beziehungen belasten und das Studium zur
Nebensache wird.
Dipl.-Psych. Cornelia Beck & MSc Melanie Schönholzer
- 12:00 – 13:30 **... Studi-Stress**
Workshop für einen konstruktiven Umgang mit Stress.
MSc Sarai Alonso & lic. phil. Dian Ngurah Alit
- 14:00 – 15:30 **...Sexualität, Beziehungen und andere Zumutungen**
(geleitete Gesprächsgruppe)
MSc Denise Ineichen & lic. phil. Katarzyna Swita
- 16:00 – 17:30 **... having your own back.**
Workshop and open conversation about self-compassion and
the shoulds, woulds, coulds that get in the way.
MSc Emilia Vasella