

---

## AIV-Newsletter Dezember 2022

### Folgende Informationen findet ihr in diesem Newsletter:

Vorstandsmitglieder gesucht	2
AIV Adventskalender	3
Mental Wellbeing: Talk über das Bilden von Mentaler Belastbarkeit	4
Masterreise: Glühwein und Crêpes	5
Mental Wellbeing: Workshops über Emotionale Ermüdung	6
Mental Wellbeing: Workshops über die Kontrolle von Stress	7
Nik's Hütte AIV x GESO	8
Jass-/Tichuturnier mit GESO	9
Dozierendenapéro	10
Weihnachtszmenge	11
AIV Skiweekend	12
Loch Ness	13
Unsere Partner und Sponsoren im HS 2022	14

**Wie immer gilt: First-come, first-served! Also meldet euch gleich an! ;)**

---

**Der AIV wünscht allen eine schöne Adventszeit! 😊**

## Vorstandsmitglieder gesucht



Für das nächste Semester suchen wir wieder neue Vorstandsmitglieder. Unter anderem wird das Ressort External Relations wieder frei. Hast du Lust in einem engagierten Verein mitzuwirken, dabei spannende Ausflüge zu Baustellen deiner Wahl zu organisieren, sowie den Kontakt zu etablierten Firmen in der Baubranche zu pflegen, so ist dies dein Ressort!

Melde dich einfach bei uns unter [vorstand@aiv.ethz.ch](mailto:vorstand@aiv.ethz.ch) oder komm unverbindlich in eine Vorstandssitzung. Diese findet jeweils am Dienstag um 11:35 im HXE C23 statt. Ansonsten sind wir auch im G15 anzutreffen.

## AIV Adventskalender



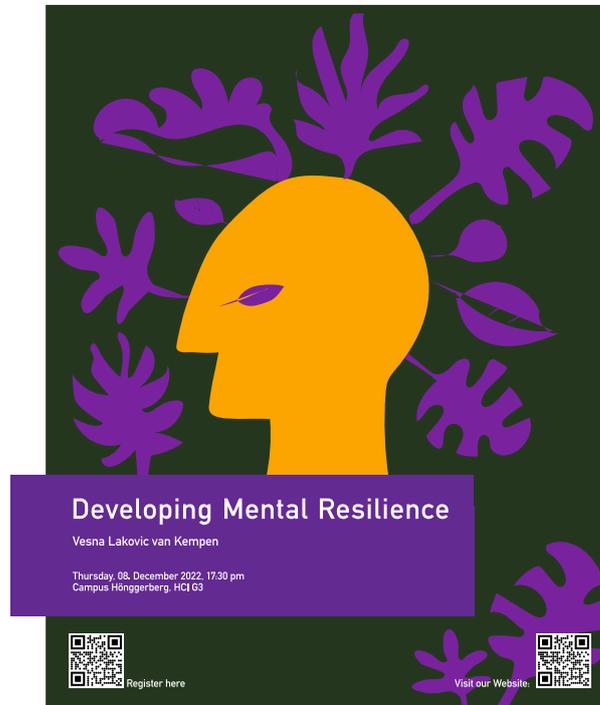
Draussen wird es kälter und die Nächte werden länger, was nur heissen kann, dass die Weihnachtszeit naht. Aber was wäre die Weihnachtszeit ohne den traditionellen AIV Adventskalender um sich das Warten zu verkürzen? Täglich findest du in unserem Online-Adventskalender neue Challenges, Rätsel, Memes und Rezepte. Hinter manchen Türen versteckt sich sogar der ein oder andere kleine Preis. Verpass also nicht deine Chance und schau jeden Tag nach, was sich hinter dem Türchen versteckt.

Link zum [AIV Adventskalender 22](#)

## Mental Wellbeing: Talk über das Bilden von Mentaler Belastbarkeit

**ETH** zürich

 DBAUG  
MENTAL WELLBEING



DBAUG

Vesna Lakovic van Kempen wird über folgende Themen sprechen:

- Belastbarkeit
- Was ist Resilienz/Belastbarkeit und warum ist sie wichtig?
- Entwicklung unserer inneren Stärken - Erkennen der eigenen Qualitäten, Verringern von Selbstkritik und Perfektionismus
- Emotionale Belastbarkeit - wie man die Fähigkeit stärkt, mit schwierigen Gefühlen, Stress und den Emotionen anderer Menschen umzugehen

Der Talk wird auf Englisch gehalten.

**Wann:** Donnerstag, 8.12.22, 17:30 - 19:00 Uhr

**Wo:** HCI G3

**Anmeldung:** [Developing Mental Resilience](#)

## Masterreise: Glühwein und Crêpes



**MASTERREISE**  
DER BAUINGENIEUR:INNEN  
PRESENTS

DIE PERFEKTE WINTERKOMBINATION  
GLÜHWEIN + CRÊPES

AUF STEFANO FRANSCINI PLATZ  
DONNERSTAG 24.11 - 8.12 - 15.12  
VON 16:00 BIS 19:30

ALLPLAN  Akademischer  
Ingenieur  
Verein voeth

Die Masterreise der Bauingenieur:innen verkaufen Glühwein und frische Crêpes, um das Ende des Semesters mit weihnachtlicher Stimmung zu geniessen.

**Wann:** 8.12 und 15.12

**Wo:** Stefano Francini Platz vor dem HIL

**Anmeldung:** Nicht erforderlich!

## Mental Wellbeing: Workshops über Emotionale Ermüdung

**ETH** zürich

 D BAUG  
MENTAL WELLBEING



**THE WORKSHOPS**  
Vesna Lakovic van Kempen

**WORKSHOP  
EMOTIONAL  
EXHAUSTION**

Friday, 9th December  
12.00 pm - 13:30 pm



**WORKSHOP  
STRESS  
CONTROL**

Friday, 9th December  
09.30 pm - 11.00 pm



Friday, 9th December  
16.30 pm - 18.00 pm



D BAUG

Nach dem Workshop werden die Teilnehmenden:

- Ein besseres Verständnis für die ersten Anzeichen emotionaler Erschöpfung haben und wissen, warum die Prävention so wichtig ist.
- Sich mit der Praxis des achtsamen Selbstmitgefühls und seinen drei Komponenten vertraut machen, die für die Prävention wichtig sind: Achtsamkeit, Mitmenschlichkeit und Empathie uns selbst gegenüber (basierend auf der Forschung und dem Programm von Kristin Neff und Chris Germer).
- Sie haben die Möglichkeit, konkrete Werkzeuge und Übungen kennenzulernen und zu üben, die Menschen bei der Prävention von emotionaler Erschöpfung unterstützen können.
- In der Lage sein, diesen Zustand und seine Unterschiede zum Burnout-Syndrom zu erkennen.

Der Workshop wird auf Englisch gehalten.

**Wann:** Freitag, 9.12.22, 12:00 – 13:30 Uhr

**Wo:** ETH Hönggerberg

**Anmeldung:** [Registration Emotional Exhaustion](#)

## Mental Wellbeing: Workshops über die Kontrolle von Stress







**THE WORKSHOPS**  
Vesna Lakovic van Kempen

**WORKSHOP  
EMOTIONAL  
EXHAUSTION**

Friday, 9th December  
12.00 pm - 13.30 pm



**WORKSHOP  
STRESS  
CONTROL**

Friday, 9th December  
09.30 pm - 11.00 pm



Friday, 9th December  
16.30 pm - 18.00 pm



D BAUG

Nach dem Workshop werden die Teilnehmenden:

- Ein tieferes Verständnis für unsere automatischen Stressreaktionen haben und wie sie unser Verhalten und unseren mentalen/emotionalen Zustand beeinflussen.
- Mehr über den Zusammenhang zwischen den eigenen Gedanken, Emotionen und Stressreaktionen in verschiedenen Situationen erfahren.
- Sich mit Achtsamkeitsübungen und Werkzeugen zur Stresskontrolle und -bewältigung vertraut machen können.
- Mehr darüber wissen, wie sie Achtsamkeit in ihren Alltag einbauen können, um ruhiger zu bleiben.

Der Workshop wird auf Englisch gehalten.

**Wann:** Freitag, 9.12.22, 9:30 – 11:00 Uhr

**Anmeldung:** [Registration Stress Control Morning](#)

**Wann:** Freitag, 9.12.22, 16:30 – 18:00 Uhr

**Anmeldung:** [Registration Stress Control Evening](#)

**Wo:** ETH Hönggerberg

## Nik's Hütte AIV x GESO



Adventszeit ist Glühweinzeit! Wieder einmal steht auf der Piazza Nik's Hütte. Und auch der AIV hostet zusammen mit dem GESO einen Abend. Kommt vorbei und trinkt gratis Glühwein mit der AIV (oder GESO) Tasse.

**Wann:** Freitag, 9.12.

**Wo:** Piazza Höggerberg in Nik's Hütte

**Anmeldung:** Nicht erforderlich!

## Jass-/Tichuturnier mit GESO



Die stärksten Jasser und Tichuspieler des GESOs und AIV treffen sich in diesem kalten Monat in einem warmen Stübchen, um herauszufinden wer von uns das Zeugs zum Dunnschtigsjass hat. Falls du und ein Gspänli meinen, dass ihr euch zur Spitze kämpfen könnt, seit ihr herzlich willkommen, am 13. Dezember dabei zu sein.

**Wann:** Dienstag, 13.12. um 17:30 Uhr

**Wo:** HXE B1

**Anmeldung:** [Jass-/Tichuturnier](#)

## Dozierendenapéro



Zusammen mit den Studierenden des GESOs habt ihr die Möglichkeit Profs und andere Dozierenden in lockerer Atmosphäre kennenzulernen.

**Wann:** Mittwoch, 14.12. ab 18:00/18:30 Uhr

**Wo:** HIT F-Stockwerk

**Anmeldung:** Nicht erforderlich!

## Weihnachtszorge



Bald ist Weihnachten, doch das nicht endende Semester fordert noch übrige Energie. Damit du trotzdem genug Energie für den Tag hast, organisiert der AIV an einem Dezembertag einen Weihnachtszorge. Im F-15 erwartet dich frisches Gebäck und Glühwein.

**Wann:** Donnerstag, 15.12., 9:00-11:00

**Wo:** HIL F 15

**Anmeldung:** Nicht erforderlich!

## AIV Skiweekend



Liebe Ski-, Snowboard- und Fasnadaubenfreund:innen

Die Lernphase im Winter ist kurz und lässt uns kaum Zeit über, den Schnee zu genießen. Das AIV Skiweekend schafft Abhilfe. Direkt am ersten Wochenende vom Frühlingssemester fahren wir gemeinsam nach Sedrun. Genauere Infos zur Unterkunft, Anreise und Kosten folgen im separaten Mail.

**Wann:** Freitag, 24.2. bis Sonntag, 26.2.2023

**Wo:** Sedrun GR

**Anmeldung:** folgt in einem separaten Mail

## Loch Ness



Jeden Dienstag & Donnerstag bietet euch das LOCH NESS Partys & verschiedene Events. Neben Beer Pong, Töggelturnier, Beerfestival, Karaoke Abenden und vielem mehr ist auch jeden Dienstag und Donnerstag Barbetrieb ab 18:00. Folgt uns auf Instagram (@loch\_ess\_bar) um auf dem Laufenden zu bleiben und an unseren Gewinnspielen teilzunehmen. Hoffentlich bis bald im LOCH NESS! :)

## Unsere Partner und Sponsoren im HS 2022

*Der AIV möchte sich an dieser Stelle bei allen seinen Sponsoren herzlich bedanken!*

### Gold Sponsoren

 Emch+  
Berger

*Emch+Berger Gruppe*

### Silber Sponsoren

 dsp Ingenieure +  
Planer AG

*dsp Ingenieure + Planer AG*

 LÜCHINGER  
+  
MEYER

*Dr. Lüchinger + Meyer Bauingenieure AG*

### Bronze Sponsoren

 GEOBRUGG®  
BRUGG

*Safety is our nature*

*Geobrugg AG*

 HTB INGENIEURE  
BAUINGENIEURE & PLANER

*HTB Ingenieure AG*

 HOLINGER  
the art of engineering

*HOLINGER AG*