

"Widerstandsfähigkeit erlernen – Gelassen und sicher im Stress"

Ein Seminar für Studierende
(nicht nur) in der Studieneingangsphase

Termin: 29. Juni 2017 von 09.00-16.00 Uhr (incl. Mittagspause)
Ort: Alter Senatssaal, Homberger Str. 12, 2. Stock
Kosten: KEINE!
Teilnehmerzahl: 15 Studierende

Eine Anmeldung ist verbindlich! Kurzfristige Absagen wären unfair, daher diese bitte vermeiden oder sehr schnell den Platz für andere Interessierte wieder freigeben. Danke.

Darum geht es:

„Leistungserwartung, Prüfungsangst und Zeitdruck kennen wir alle. Doch warum fällt es manchen Menschen leichter, belastende Phasen oder gar Krisen zu überstehen und warum werden andere Menschen darüber krank? Was macht uns widerstandsfähig und hilft uns, Stress und Belastungen zu verarbeiten?“

Der Workshop „Gelassen und sicher im Stress“ vermittelt Techniken, neue Denkansätze und Perspektiven, die helfen sollen, in angespannten Zeiten Kräfte zu mobilisieren und gleichzeitig Entspannung möglich werden zu lassen. Damit die Freude am Studium im Mittelpunkt steht und ihr auch in stürmischen Zeiten gesund und stabil bleibt.

Die Dozentin: Christina Henn-Roers (www.henn-roers.de)

Die Anmeldung: Bitte bis spätestens **22. Juni** per E-Mail an vorstand@asta-rsh.de