

Stressmanagement - entspannt durchs Studium! (PRÄSENZ)

Veranstaltungsinhalte:

Immer so viel Stress!?!

Sie fühlen sich gestresst und ständig unter Druck? In diesem Workshop können Sie Methoden zur Bewältigung und Entlastung kennenlernen. Der Workshop gibt einen Überblick darüber, wie Stress entsteht und sich individuell äußert und wir erproben gemeinsam verschiedene Möglichkeiten des Umgangs damit.

Methoden: In ressourcenorientierter Arbeit kommen verhaltenstherapeutische Techniken, Achtsamkeitsübungen und Entspannungsverfahren zum Einsatz. Neben der Vermittlung theoretischer Grundlagen steht vor allem die gemeinsame praktische Erarbeitung der Inhalte im Fokus.

Rahmendaten der Veranstaltung	
Veranstalter:	Psychologische Beratung/Zentrale Studienberatung
Veranstaltungsart:	Workshop
Veranstaltungs-Nr:	241023zsb1
Unterrichtsstunden:	8
Teilnehmerzahl:	15

Veranstaltungsort: Hüfferstiftung
Hüfferstraße 27
48149 Münster
Raum: B 017

Termin(e), Uhrzeiten	
23. Oktober 2024	17:00 - 18:30 Uhr
30. Oktober 2024	17:00 - 18:30 Uhr
6. November 2024	17:00 - 18:30 Uhr
13. November 2024	17:00 - 18:30 Uhr

