

Resilienz stärken: Workshop für Studierende aus belasteten Familien (PRÄSENZ)

Veranstaltungsinhalte:

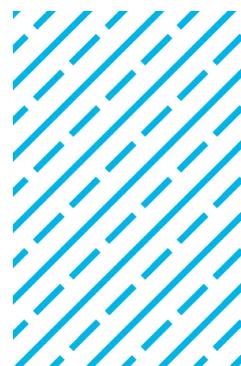
Wenn es Belastungen im familiären Umfeld gibt, kann der Weg ins eigene Leben sehr herausfordernd sein. Die Bewältigung des Studiums kann erschwert werden, da Sorgen oder auch familiäre Verpflichtungen Zeit und Aufmerksamkeit beanspruchen.

Der Workshop bietet einen geschützten Raum, um sich mit anderen Studierenden mit ähnlichen Erfahrungen auszutauschen und gemeinsam Strategien zu entwickeln mit den Herausforderungen umzugehen, um ausreichend Kapazitäten für das eigene Studium zu haben. Ziel soll sein, die eigenen Stärken zu entdecken, die Resilienz zu fördern und Methoden zur Selbstfürsorge zu erlernen, um die eigene Zukunft unbeschwerter gestalten zu können.

Neben der Vermittlung theoretischer Grundlagen zur Einordnung des eigenen Erlebens, wird im Workshop die Aufmerksamkeit auf ein wertschätzendes Miteinander sowie auf einen erfahrungsbasierten Austausch gelegt. Dabei wird insbesondere ressourcenorientiert gearbeitet.

Rahmendaten der Veranstaltung	
Veranstalter:	Psychologische Beratung/Zentrale Studienberatung
Veranstaltungsart:	Workshop
Veranstaltungs-Nr:	241113zsb1
Unterrichtsstunden:	10
Teilnehmerzahl:	10

Veranstaltungsort: Hüfferstiftung
Hüfferstraße 27
48149 Münster
Raum: B023





Termin(e), Uhrzeiten

13. November 2024	17:00 - 18:30 Uhr
20. November 2024	17:00 - 18:30 Uhr
4. Dezember 2024	17:00 - 18:30 Uhr
11. Dezember 2024	17:00 - 18:30 Uhr
18. Dezember 2024	17:00 - 18:30 Uhr

