

## Entspannt(er) in die Prüfungsphase

Die Prüfungen stehen bald an und Sie möchten gerne entspannt(er) der Prüfungsphase entgegesehen? Sie haben Lust, Entspannungstechniken

kennenzulernen und auszuprobieren? Dann kommen Sie in unserem Workshop "Entspannt(er) in die Prüfungsphase"!

### Veranstaltungsinhalte:

In diesem Workshop möchten wir uns mit folgenden Inhalten beschäftigen:

- grundlegende Informationen rund um die Themen mentales Training, Lernen, entspannte(re) Prüfungsvorbereitung
- insbesondere steht die persönliche Reflexion im Vordergrund
- wir möchten mit Ihnen Übungen und Entspannungstechniken ausprobieren (Einzel-, Partner\*innen- und Gruppensettings) - die Bereitschaft, sich darauf einzulassen, ist dafür erforderlich!

Rahmendaten der Veranstaltung	
<b>Veranstalter:</b>	Zentrale Studienberatung
<b>Veranstaltungsart:</b>	Präsenz-Workshop
<b>Veranstaltungs-Nr:</b>	241211zsb1
<b>Unterrichtsstunden:</b>	4
<b>Teilnehmerzahl:</b>	15

**Veranstaltungsort:** Hüfferstiftung  
Hüfferstraße 27  
48149 Münster  
Raum: B 017, Erdgeschoss

Termin(e), Uhrzeiten	
11. Dezember 2024	15:00 - 19:00 Uhr

