

Entspannt(er) in die Prüfungsphase

Die Prüfungen stehen bald an und Sie möchten gerne entspannt(er) der Prüfungsphase entgegesehen? Sie möchten Input zu Themen wie Stress, Leistungssituationen und mentales Training bekommen? Wenn Sie lernen möchten, wie Sie Prüfungssituationen

entgegenzutreten können und Lust darauf haben, verschiedene Strategien, Übungen und 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 Leistungssituationen, Stress und 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	
Veranstalter:	Zentrale Studienberatung
Veranstaltungsart:	Präsenz-Workshop
Veranstaltungs-Nr:	241211zsb1
Unterrichtsstunden:	4
Teilnehmerzahl:	15

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

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

