

Morgen, morgen, nur nicht heute! Wenn Aufschieben/Prokrastination zur Qual wird

Ihre Liste mit Dingen, die Sie für's Studium erledigen müssen, wird immer länger und Sie schieben Aufgaben bis zum letzten Drücker auf? Jedes Mal wieder nehmen Sie sich vor, es beim nächsten Mal besser zu machen - und

es klappt nicht? Sie fühlen sich gestresst, stehen unter Druck und sind unzufrieden? Wenn Ihnen diese Dinge bekannt vorkommen, kommen Sie zu unserem Workshop "Morgen, morgen nur nicht heute! Wenn Aufschieben/Prokrastination zur Qual wird".

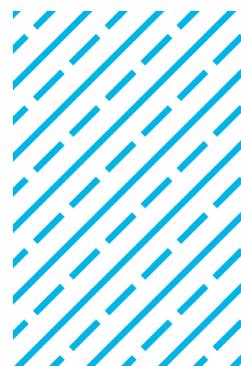
Veranstaltungsinhalte:

Wir möchten Sie einladen, einmal genauer hinzuschauen und Ihrem Aufschieben auf den Grund zu gehen.

- Neben grundlegenden Informationen rund um das Thema Aufschieben/Prokrastination, steht insbesondere die persönliche Reflexion im Vordergrund.
- In Einzel- und Gruppenarbeiten lernen Sie, Ihr Verhalten besser zu verstehen und setzen sich mit möglichen Ursachen und Folgen des Aufschiebens auseinander.
- Es kann entlastend sein, festzustellen, dass es anderen ähnlich geht, daher gibt es genügend Zeit für Austausch und Fragen.
- Sie können Ihr Verhalten nicht von heute auf morgen ändern - wir schauen jedoch, welche Tipps und Tricks Ihnen helfen können, eine Veränderung einzuleiten.

Rahmendaten der Veranstaltung	
Veranstalter:	Zentrale Studienberatung
Veranstaltungsart:	Präsenz-Workshop
Veranstaltungs-Nr:	241207zsb1
Unterrichtsstunden:	5
Teilnehmerzahl:	15

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





Termin(e), Uhrzeiten	
7. Dezember 2024	10:00 - 15:00 Uhr

