

Zu viel im Kopf?

Stressfrei studieren mit Mentalstrategien

Workshop

Beschreibung

Sie jonglieren zwischen Vorlesungen, Jobben und Prüfungsvorbereitung?

Dabei fällt es Ihnen nicht immer leicht, die Ruhe zu bewahren?

Dann nehmen Sie am Anti-Stress-Programm teil, dessen positive Aspekte wissenschaftlich nachgewiesen sind!

In sechs Einheiten lernen Sie alles was Sie brauchen, um auch im stressigen Studienalltag Ihre Nerven zu behalten - vom effektiven Zeit- und Lernmanagement bis zu Entspannungstechniken.

Der Workshop findet in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse statt (egal, ob Sie TK-versichert sind oder nicht).

Ziele

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Workshops können:

- sich mit Ihren individuellen Stressfaktoren auseinandersetzen und persönliche Ressourcen aktivieren
- gelassener in Prüfungssituationen agieren
- ihr Zeit- und Lernmanagement für ein erfolgreiches Studium optimieren

Organisatorisches

Termin/e: ab Donnerstag, 4. April 2019 wtl. Beginn: 15:45 Uhr Ende: 18:45 Uhr

Ort: Raum wird noch bekannt gegeben

Zielgruppe: Studierende

Seminarleitung: Leoni Mc Gough

ACHTUNG: Keine Veranstaltung am Do., 02.05. & Do., 30.05.2019! Letzter Termin am: 06.06.2019

Bitte melden Sie sich verbindlich bis zum 29.03.2019 über LSF an, unter:

<https://www.hft-stuttgart.de/Einrichtungen/Didaktikzentrum/Studierende/StudiumIntegrale/>

Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.