

Semester – Motivation nachhaltig gestalten

Kompetenzen für Studium und Beruf in einem Blitz-Kurs

Der achtsame Umgang mit Zeit soll den Blick auf vorhandene und ggf. auszubauende Ressourcen schärfen, die umfangreichen und manchmal nicht enden wollenden Anforderungen im Semester zu bewältigen und gesteckte Ziele tatsächlich zu erreichen.

Welche Motive treiben mich? Welche Grundwerte bestimmen mein Verhalten? Wie gestalte ich mir eine gute Arbeitsatmosphäre? Woran merke ich eigene Achtsamkeit?

Wie organisiere ich meine Work-Life-Balance? Wie gehe ich mit rasch wechselnden Anforderungen um? Mit Übungen zur Reflexion über Werte und Ressourcen werden Anregungen zu verbesserter Selbstregulation und zum sorgsamem Umgang mit der Studienzeit vorgestellt und so individuelle Lösungsansätze für zielstrebigem Studienerfolg geboten.

Für Studierende aller Fachrichtungen

Termin: Mittwoch, 20. November 2019, 17:00 – 19:30 Uhr

Ort: E.-Schlesinger-Straße 19, 18059 Rostock, 1. OG, R 4 (Zugang zum Wohnhochhaus: bitte blauen Klingelknopf drücken)

Kursleitung: Anke Wichmann (Dipl.-Lehr., Dipl.-Soz.päd., systemische Therapeutin)

TeilnehmerInnenzahl: maximal 6 Studierende

TeilnehmerInnen-Beitrag: ohne

Fragen und Anmeldung bis zum 08.11.2019:

Frau Wichmann, Soziale Dienste, 18059 Rostock, Erich-Schlesinger-Straße 19, 1. OG

Tel: 0381 4592640 oder: 0381 4592642

E-Mail: a.wichmann@stw-rw.de

Siehe auch www.stw-rw.de/de/soziale-dienste/workshops/uebersicht-aller-workshopangebote.html bzw. im **Veranstaltungskalender**