

Studieren mit gesundem Stress

Stressbewältigung und Selbstmanagement für Studierende an vier Terminen.

Im Studium müssen viele neue Anforderungen unter einen Hut gebracht werden. Stressbewältigungstechniken und Selbstmanagementstrategien helfen dabei, die Energien zu bündeln, Ziele zu erreichen und Belastungen auszugleichen.

- Ansatzpunkte zur Stressbewältigung, persönliche Analyse, Ziele setzen
- Zeit- und Energiemanagement, kognitive Umstrukturierung
- Erlernen verschiedener Entspannungstechniken (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Atementspannung, Mentaltraining)
- Transfer in den Alltag, Stressbewältigung in Prüfungssituationen

Für Studierende aller Fachrichtungen

Termine:

1. Mittwoch: 04. Dezember 2019, 16:00 - 18:00 Uhr
2. Freitag: 06. Dezember 2019, 11:00 - 13:00 Uhr
3. Mittwoch: 11. Dezember 2019, 16:00 - 18:00 Uhr
4. Freitag: 13. Dezember 2019, 11:00 - 13:00 Uhr

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

Kursleitung: Enrico Blohm (Dipl.- Psych., VT i.A.)

TeilnehmerInnenzahl: maximal 6 Studierende

TeilnehmerInnen-Beitrag: ohne

Fragen und Anmeldung bis zum 25.11.2019:

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

Tel: 0381 4592640 oder: 0381 4592642

E-Mail: enrico.blohm@med.uni-rostock.de

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