

Angebote zum Selbstmanagement

Workshop „Anti-Stressmanagement – Aufgaben über Aufgaben“

Wer kennt nicht das Gefühl von gestresst sein? Stress gehört zum Alltag irgendwie dazu. Doch bei einem zu hohen Stressanteil kann das negative körperliche und psychische Auswirkungen haben. Wie können Sie also verhindern in die Stressfalle zu kommen und wie können Sie Stress entgegenwirken?

In diesem Workshop widmen wir uns dieser Thematik, indem wir uns damit beschäftigen, was Stress überhaupt bedeutet, wie er sich auswirkt und wie Sie ihm gesund und gelassener begegnen können. Es ist geplant nach ca. 1,5 Wochen sich noch einmal zu treffen und sich darüber auszutauschen wie es Ihnen mit der Umsetzung ergangen ist. Dieser dritte Termin ist optional und freiwillig.

Eine Teilnahme an dem Workshop ist nur möglich, wenn Sie an den ersten **beiden Terminen** dabei sein können.

Inhalte des Online-Workshops:

- Verständnis von Stress
- Denkmuster, die zu Stress führen und Stressquellen
- Auswirkungen von Stress
- Anti-Stress-Methoden (Achtsamkeit, positives Denken, Zeitmanagement etc.)
- Umgang, wenn die Umsetzung doch mal nicht klappt

Ziele des Online-Workshops:

- Stressauslöser frühzeitig erkennen und entgegenwirken
- Verschiedene Methoden und Techniken für ein Anti-Stressmanagement kennenlernen und ausprobieren
- Impulse für mehr Gelassenheit mitnehmen

Methoden:

- Theoretischer Input
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Aufgaben für zu Hause
- Diskussionsrunde

Hinweis:

Für eine angenehmere Diskussionsatmosphäre und zur Stärkung des Austausches schalten Sie bitte Ihre Kamera an.

Wann?

Mittwoch, 03.11.2021, 14:00-17:00 Uhr

Donnerstag, 04.11.2021, 14:00-17:00 Uhr

Freitag, 12.11.2021, 14:00-15:00 Uhr, Nachbesprechung (optional)

Wo?

Online über Webex. Der Link wird Ihnen per E-Mail zugesendet. Der Raum wird 15 Minuten vor der Veranstaltung geöffnet sein. Bitte nutzen Sie diese Zeit, um sich bereits einzuwählen, damit Sie ggf. technische Probleme vorab lösen können und für Sie eine reibungslose Teilnahme möglich ist.

Für wen?

Für Studierende aller Fachbereiche

Teilnehmendenzahl:

max. 8 TN

Mit wem?

[Camilla Muschner](#)

Wo melde ich mich an?

Über das Anmeldeformular auf der [Website](#).