

Packe deinen Resilienz Rucksack und erklimme die Berge des Lebens!

Was erwartet dich?

Wir möchten deine persönliche Widerstandskraft stärken und dich optimal für die anstehenden Herausforderungen im Alltag ausrüsten. Dazu bekommst du verschiedene Gadgets an die Hand.

Es wird insgesamt **vier** verschiedene **Kurse** geben:

- 1) Selbstwirksamkeit
- 2) Selbstfürsorge
- 3) Optimismus
- 4) Lebensfreude

Wo?

Virtuell via **ZOOM**

Voraussetzungen:

- Zugang zu einem Computer für alle vier Termine (Kamera & Mikro)
- Download der Software ZOOM



Anmeldung unter:

resilienzSRH@web.de

Wir freuen uns auf euch!

Lukas, Franziska, Julia & Christin

Wann?

Es wird insgesamt **vier** **Veranstaltungen à 90 min.** geben:

Voraussichtlichen Termine:

- **25.05.21 (Di)**
- **28.05.21 (Fr)**
- **01.06.21 (Di)**
- **04.06.21 (Fr)**

Alle Einheiten starten um **15:30 Uhr (bis 17:00)**.

Wer?

Studierende – egal aus welchem Bereich – jede*r ist herzlichst Willkommen!

Psychologie Studierende können für die Teilnahme an dem Training **6 VPN-Stunden** erhalten!

Die Teilnahme ist für dich **kostenfrei**