



Seminarbeschreibung

Entdecke den Helden in dir – Selbstfürsorgestrategien im Coronaalltag

Wann?



Mittwoch **26.05.21** jeweils von **14:30-16 Uhr**
Donnerstag **27.05.21**
Freitag **28.05.21** jeweils von **09:30-11 Uhr**
Samstag **29.05.21**

Wo?



via Teams

Zielgruppe



Für alle **Studierende**, die ihre Stressbewältigungsstrategien im Coronaalltag ausbauen wollen.
Teilnehmeranzahl ist auf 12 Plätze begrenzt!

Voraussetzungen



Kamera, Mikrofon
Aktive Teilnahme an allen Terminen
Interesse und Neugier

Seminarbeschreibung



Die Coronapandemie stellt für die meisten eine Herausforderung bezüglich Stressbewältigung dar. In diesem Seminar werden Sie mit einem **Werkzeugkoffer voller Selbstfürsorgestrategien** ausgestattet, der Ihnen bei der Bewältigung des stressigen Coronaalltags behilflich ist.

Seminarziele



Selbstfürsorgestrategien zur Bewältigung des Stresses im Coronaalltag kennen und anwenden:

- **Optimismus** stärken
- Sich die verfügbare **Zeit besser einteilen** können
- **Achtsamer** durch den Tag gelangen
- **Entspannungsfähigkeit** ausbauen



Kosten



kostenlos

Kontaktdaten



Bei Interesse bitte melden unter stresswebinar@web.de