



Mit Frieda Fröhlich gelassen durch Corona

Online-Stressbewältigungstraining



Datum/Zeit

26.05.21 (MI) – 15:30-17:00 Uhr
28.05.21 (FR) – 10:30-12:00 Uhr
02.06.21 (MI) – 15:30-17:00 Uhr
04.06.21 (FR) – 10:30-12:00 Uhr

Zielgruppe

Für alle Studierende, die motiviert sind, hilfreiche Methoden zur aktiven Stressbewältigung zu erwerben, um dem Corona-Stress zu trotzen.

Seminar- beschreibung

Im Zuge der Corona-Pandemie sind die meisten Studierenden vielen stresserzeugenden Belastungen ausgesetzt, wie z.B. hohe Anforderungen aber nur wenig Ausgleich- und Erholungsmöglichkeiten. Im Rahmen des Stresstrainings erlangen die Studierenden ein umfassendes Verständnis über ihr individuelles Stresserleben und lernen mit vielen praktischen Übungen einfach und effektiv eine Stressreduzierung herbeizuführen.

Ziele

- ✓ Besseres Verständnis für das eigene Stresserleben.
- ✓ Entwicklung einer inneren Klarheit über die Dinge, wie sie sind, ohne sie zu bewerten.
- ✓ Lerne wie du trotz „social distancing“ deine soziale Ressource stärkst.
- ✓ Erlerne wie du dir mit einfachen Möglichkeiten eine Erholungspause im Alltag verschaffst.

Nutzen

Ich ver helfe dir durch aktive Stressbewältigung zu mehr Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit in der belastenden Corona-Pandemie.

Die Teilnahme ist **kostenfrei** und die **Teilnehmerzahl begrenzt, also beeil dich!**

Die Anmeldung zur Teilnahme erfolgt per Mail an: 11011441@stud.hochschule-heidelberg.de