

Ahoi, ihr Landratten! Setzt die Segel auf Kurs in Richtung Resilienz

Was kommt auf euch zu?

Im Alltag kommen immer wieder Herausforderungen auf euch zu. Mit unserem Training wollen wir euch Fähigkeiten vermitteln und Werkzeuge an die Hand geben, um eure persönliche Widerstandskraft zu stärken.

Unser Training gliedert sich in vier Modulen:

- 1) Selbstwirksamkeit
- 2) Achtsamkeit
- 3) Optimismus
- 4) Erholung

Wo?

Online via Microsoft Teams.

Voraussetzungen:

Zugang zu einem Computer mit Internet für alle vier Termine (Kamera und Mikro)
Download (Link folgt per Mail) von MS Teams



Anmeldung unter:

resilienztraining2021@web.de

Wir freuen uns auf euch!

Julika, Lena, Tim und Till

Wann?

Es handelt sich um vier Veranstaltungen à 90 Minuten.

Voraussichtliche Termine:

Dienstag, 25.05.21

Donnerstag, 27.05.21

Dienstag, 01.06.21

Donnerstag, 03.06.21

Alle Einheiten starten um 17:00 bis 18:30

Wer?

Studierende – egal aus welchem Bereich.

Jede*r ist herzlichst willkommen!

Für Psychologie-Studierende gibt es 6 VPN-Stunden!

Die Teilnahme ist komplett kostenlos!