

Mentale Strategien für den Umgang mit Stress

Datum	11., 18. und 25. Januar 2017
Uhrzeit	14:15 – 15:45 Uhr
Raum	PA P20
Teilnehmerzahl	14



Workshopbeschreibung

Kann es sein, dass Stress auch selbstgemacht ist? Ganz bestimmt sogar. In diesem Workshop erarbeiten wir persönliche stressverringende Motive, Einstellungen und Denkmuster, die dir dabei helfen, dein Leistungspotential im Studienalltag besser auszuschöpfen. Dazu werden mittels kognitiver Techniken hinderliche Bewertungsmuster in Bezug auf konkrete Studienziele (z.B. Prüfung, Vortrag, Abschlussarbeit) kritisch reflektiert und stattdessen stressvermindernde, hilfreiche Denkmuster und Einstellungen entwickelt und mittels Imaginationstechniken eingeübt.

Trainer



Martin Straka

- Studium der Psychologie, davor Studium der Musikwissenschaft
- Psychologischer Psychotherapeut (Verhaltenstherapie) i.A.
- Mehrjährige Praxis in der Durchführung von Trainings und Seminaren zu Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken, Soziale Kompetenzen und Ressourcenaktivierung
- Seit 2014 Trainer beim Frankfurter Akademischen Schlüsselkompetenz-Training

» [Webseite](#)

Voraussetzungen und Anrechnung

Die Veranstaltungen des Frankfurter Akademischen Schlüsselkompetenz-Trainings können in den Optionalmodulen einiger Fächer angerechnet werden. Wir stellen eine Teilnahmebescheinigung aus, die Anrechnung erfolgt im Fach selbst.

Anmeldung

» [Zur Anmeldung \(über die Webseite\)](#)