

## Konzentriert Lernen – Entspannungstechniken nutzen!

Datum	10., 17. und 24. Mai 2017
Uhrzeit	14:15 – 15:45 Uhr
Raum	PA P22
Teilnehmerzahl	20



### Workshopbeschreibung

Studierende sehen sich häufig mit hohen Leistungsanforderungen, sowie Zeit- und Konkurrenzdruck konfrontiert. Die Folge ist, dass sie sich körperlich und psychisch angespannt fühlen. Insbesondere in Stressphasen, z.B. während der Prüfungsvorbereitungen, können Entspannungstechniken helfen. Man fühlt sich besser, vor allem aber kann man mit ihnen die kognitive Leistungsfähigkeit steigern, also besser lernen. In diesem Kurs können Sie Ihre persönlichen Stress- und Entspannungsreaktionen genauer erkunden. Sie lernen verschiedene Entspannungsmethoden wie die Progressive Muskelrelaxation oder Achtsamkeitstechniken kennen, um diese aktiv und gezielt im Studienalltag einsetzen zu können.

Bitte bringen Sie zum Kurs eine Liegeunterlage (Isomatte, Decke, o.ä.) mit.

### 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 \(über die Webseite\)](#)

### 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](#)