

Mentale Strategien für den Umgang mit Stress

| | |
|----------------|-----------------------------------------|
| Datum | 23. und 30. November, 07. Dezember 2017 |
| Uhrzeit | 10:15 – 11:45 Uhr |
| Raum | SP 0.04 |
| max. Kursgröße | 14 |



Workshopbeschreibung

Kann es sein, dass Stress auch selbstgemacht ist? Ganz bestimmt sogar. In diesem Workshop lernst du persönliche stressverschärfende Motive, Einstellungen und Denkmuster kennen, die dich daran hindern, dein Leistungspotential im Studienalltag 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 erarbeitet und eingeübt.

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 Entspannung- und Achtsamkeitstechniken, Soziale Kompetenzen und Ressourcenaktivierung
- Seit 2014 Trainer beim Frankfurter Akademischen Schlüsselkompetenz-Training

» [Webseite](#)