

## Stressmanagement im Studium

|                |                      |
|----------------|----------------------|
| Datum          | 23. und 30. Mai 2018 |
| Uhrzeit        | 10:15 – 13:45 Uhr    |
| Raum           | SH 3.103             |
| max. Kursgröße | 25                   |



### Workshopbeschreibung

Stress im Studium sowie hoher Leistungsdruck sind weit verbreitet. Doch was ist eigentlich Stress? Diese Frage kannst du nach diesem Workshop ganz leicht beantworten. Doch noch viel wichtiger: Du weißt, wie Stress entsteht, und kennst Wege, einen konstruktiven Umgang damit zu finden. Gemeinsam wollen wir Strategien erarbeiten, um deinen individuellen Stresslevel spürbar zu reduzieren und gleichzeitig deine Lerneffizienz zu steigern. Nach der Teilnahme an diesem Workshop kannst du regenerative, kognitive und instrumentelle Strategien für dich persönlich einsetzen, um entspannter durch deinen Studienalltag zu gehen.

### 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 \(über die Webseite\)](#)

### Trainerin



### Edina Causevic

- Diplom Psychologin
- Weiterbildungen im Bereich Psychologie und Beratung
- Seit 2010 Trainerin und Referentin für Gesundheitsförderung und Prävention
- Seit 2013 Trainerin beim Frankfurter Akademischen Schlüsselkompetenz-Training

» [Webseite](#)