

## **„Entspannter studieren - Umgang mit Stress“**

Dieser Workshop unterstützt euch, auch in turbulenten Zeiten innerlich in Balance zu bleiben. Individuelle Stresssituationen zu erkennen, zu verstehen und ggf. darauf einzuwirken, ist eine der wichtigsten Kompetenzen für ein gelingendes Studium. Wir beleuchten warum Stress entsteht, was negativen Stress begünstigt, z.B. antreibende, stressverstärkende Einstellungen, in Dysbalance geratene seelische Grundbedürfnisse und erforschen mögliche Hintergründe. Es werden kurz- und langfristige Bewältigungsstrategien vorgestellt und ein individueller Notfallkoffer wird „gepackt“. Zusätzlich erfahrt ihr Wege, wie ihr schwierige Gefühle ggf. regulieren könnt, um zu lernen, euch besser vom Stressgeschehen zu distanzieren. Ihr erhaltet so Impulse für euer eigenes Gesundheitskonzept, auch über das Studium hinaus.

**Trainerin:** Andrea Kaluza

Hier kannst du dich für den Workshop anmelden:

[workshopenmeldung.kombi@ph-ludwigsburg.de](mailto:workshopenmeldung.kombi@ph-ludwigsburg.de)