

FINDE DEINE STÄRKEN! UMGANG MIT HERAUSFORDERUNGEN UND STRESS IM ALLTAG

BERATUNGSANGEBOT FÜR STUDIERENDE

Kämpfst Du momentan mit vielen
Herausforderungen?

Fühlst Du Dich überfordert in Deinem Alltag
oder in manchen Bereichen Deines Lebens (z.B.
Studium)?

Wünschst Du Dir Unterstützung?



Was bringt Dir das Angebot?

Lerne in Form eines **Gruppenworkshops** Deine Stressoren und Resilienz kennen.

Setze Dich aktiv mit Deinen persönlichen Stärken und Fähigkeiten auseinander.

Entwickle ein individuelles Widerstandsmodell zugeschnitten auf Deine aktuellen Herausforderungen.

Termine

Workshop A) Dienstags: 16.04., 23.04. & 30.04. jeweils von 10:00 bis 14:00 Uhr

Workshop B) Donnerstags: 25.04., 02.05. & 09.05. jeweils von 10:00 bis 14:00 Uhr

Workshop C) Dienstags: 04.06., 11.06. & 18.06. jeweils von 13:00 bis 17:00 Uhr

Die Workshops werden im Rahmen eines Forschungsprojektes angeboten. Die Teilnahme ist **kostenfrei**.

Wir freuen uns über deine **Anmeldung** (mit deinem Namen, Telefonnummer und dem gewünschten Termin) oder **Fragen**. Melde Dich hierzu gerne bei uns unter: resilienz@uni-wh.de

Weitere Termine in Bochum unter: <https://www.ruhr-uni-bochum.de/oase/Resilienz.html>