
STRESSMANAGEMENT-Training für Studenten

Erschöpft, ausgepowert oder kurz davor?

Immer mehr Studenten berichten über chronischen Stress aufgrund des neuen Bachelorsystem, der Doppelbelastung durch Studium und Nebenjobs oder den hohen Anforderungen und Leistungsdruck im Studienfach (Regehr et al., 2012).

Wir sind ein Zusammenschluss von Psychologiestudenten mit praktischer Erfahrung im Bereich Stressberatung und bieten psychologische Trainings für Studenten in Kleingruppen (8 – **max. 12 Teilnehmer**) an.

In diesen Trainings sollen Euch u.a. folgende Inhalte vermittelt werden:

- **Hintergründe zur Entstehung von Stress**
- **Erkennen von persönlichen Stressfaktoren**
- **Strategien zur Bewältigung von Stress / Steigerung der Leistungsfähigkeit**
- **Kennenlernen und Einübung von aktiven Entspannungsverfahren**

Interesse geweckt? Dann informiert Euch über das Thema und meldet euch bei uns, wir schicken Euch gerne weitere Informationen zu:

C&R Training

Kontakt: Catherina Christ & Lena Rausch

 06762 4109127

 CR.Training@ymail.com

- Teilnahmegebühr: 45€
- Dauer & Ort: Eintägiges Training auf dem Campus der Johannes Gutenberg-Universität
- Mögliche Termine: **Di, 19. Februar 2013**
Mi, 6. März 2013
Sa, 13. März 2013