



UNIVERSITÄTS  
KLINIKUM FREIBURG

# HANG LOOSE, COOL DOWN

EIN FOKUSSIERTES COACHINGANGEBOT ZUR  
STÄRKUNG MENTALER GESUNDHEIT

FÜR JURASTUDIERENDE IN FREIBURG

**Zwei aufeinander aufbauende Workshops für Ihre  
Study-Life-Balance!**

Mit fachlichen Inputs und interaktiven Impulsen zu  
Lernstrategien, Stressmanagement und Resilienzstärkung,  
mit achtsamkeitsbasierten Basistechniken zur mentalen  
Fokussierung.

## Das Projekt **PsyMent** (Psychomentale Gesundheit - mental health) der Psychosomatik am Uniklinikum Freiburg unterstützt Sie:

- wenn Sie Ihre mentale Gesundheit erhalten wollen
- wenn Sie Leistungsdruck in **adäquate Herausforderung** umwandeln wollen
- wenn Sie einen **soliden Umgang** mit emotional herausfordernden Situationen erlernen wollen
- wenn Sie die Möglichkeiten Ihrer **individuellen Resilienz** stärken wollen
- wenn Sie Stressphänomene über **beruhigende und ausgleichende Fertigkeiten** begegnen möchten
- wenn Sie lernen wollen, Ihre juristische peer group als Ressource zu erleben
- damit Sie aufkommende Ängste und Leistungsdruck als natürliche vorübergehende Phänomene unter Anforderung erleben und sich so **eine gute Vorbereitung auf Ihre zukünftige Rolle** gönnen.

### KICK-OFF Veranstaltung

06.05., 14 Uhr (c.t.) im HS Anatomie

### ANGEBOTE

- **Workshop-Gruppe 1:** Mo, 23.5. & Mo, 30.5., 8-10 Uhr (s.t.)
- **Workshop-Gruppe 2:** Mo, 23.5. & Mo, 30.5., 10:30-12:30 Uhr (s.t.)

### Veranstaltungsort:

Seminarraum der Burgunderstr. 5a (2. OG)

### ANMELDUNG

über [rachel.rebiffe@uniklinik-freiburg.de](mailto:rachel.rebiffe@uniklinik-freiburg.de) bis zum 19.05.22



Wenn Ihnen terminlich nichts passt, können wir Ihnen die ILIAS-Plattform **inTensity** anbieten.

In Kürze finden Sie eine Sammlung an **Selbsthilfetools** in Form von Übungen, Videos und Erfahrungsberichten rund um das Thema **Study-Life-Balance** auf ILIAS unter "Semesterübergreifende Inhalte" Ihrer Fakultät.