

**Ein Angebot
für Jura-
Studierende!**



G. Ramos, 2023, Vecteezy.com

WORKSHOPS FÜR DEINE STUDY-LIFE-BALANCE!

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

Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

WORKSHOP ANGEBOT

STRESSMANAGEMENT & SELBSTREGULATION

Wer sich selbst auch in **stressigen Momenten** regulieren kann, schafft es, Studium und Berufsalltag **entspannter** und **erfolgreicher** zu gestalten. In diesem Workshop werfen wir einen Blick auf deine **individuellen Bedürfnisse** in der Examensvorbereitung und explorieren, welche Strategien dir helfen können, mit dieser herausfordernden Zeit gut umzugehen.

Doppelworkshop mit zwei zusammengehörigen Terminen

28.11.2023 & 05.12.2023 - 16:00 bis 18:00 Uhr

Verfügbare Plätze: **20**

ANMELDUNG

Verbindlich über unseren Ilias Kurs "**PsyMent**"

Den Link zu den Ilias Kursen und andere aktuelle Angebote findest Du unter folgendem OR-Code:

