



PRÜFUNGSSTRESS?
LERNSTRESS?
ARBEITSSTRESS?
SOZIALSTRESS?

Nimm am Online-Workshop „Kein Stress mit dem Stress“ am 2. **oder** 7. Dezember teil.

Folge uns auch auf:



Wenn du dein Potential voll ausschöpfen, deinen Stress in positiven Antrieb verwandeln und einfach gelassen durch den Alltag gehen möchtest, dann nimm an unserem Online-Workshop „Kein Stress mit dem Stress“ teil.

Stress kann richtig unangenehm sein. Nicht abschalten können, sich im Studium energielos fühlen oder unter Dauerstrom stehen, kann auf Dauer enorm belastend sein. Die aktuellen Herausforderungen durch das Corona-Virus machen das Leben gerade noch anstrengender.

Im Online-Workshop analysieren wir, was genau stresst, entwickeln einen individuellen Plan, um dein Stresslevel nachhaltig zu senken und deine Lebensfreude zu aktivieren. Deinen Weg meisterst du dann mit Spaß und Leichtigkeit.

Mach den ersten Schritt in ein entspanntes Studium und melde dich per E-Mail. Nach der Anmeldung erhältst du einen Zugangslink für Zoom.

Anmeldung: per E-Mail an anmeldung.hei@studentenwerk.sh

Termine: 2. Dezember 2021 17:15 bis 19:15 Uhr **oder**

7. Dezember 2021 17:15 bis 19:15 Uhr

Voraussetzung: Studierende der FH Westküste

Leitung: Nana Wendt – psychosoziale Beratung Heide,
Studentenwerk SH

Illustration: Freepik

