

Wochenend-Workshop: Selbstmanagement am 13.10. und 14.10. – Anmeldungen jetzt möglich!

Was? Workshop zum Thema Selbstmanagement

Wann? Wochenend-Workshop am 13.10. (Fr.) und 14.10. (Sa.) jeweils ab 10 bis ca. 17 Uhr

Wo? FH Westküste, Freitag: S21 (Marketingraum) / Samstag: H04

Was bringt mir das? Praktische Übungen für ein erfolgreiches Selbstmanagement, die Sie im Anschluss direkt anwenden können, Teilnahme-Bescheinigung & kostenloses Mittagessen an beiden Tagen!

Organisation: Studentisches Gesundheitsmanagement der FHW, Techniker Krankenkasse

Programmbeschreibung

In Zeiten von Home Office und flexiblen Arbeitszeitmodellen wird es immer wichtiger, zu wissen, wie man sich zur Erledigung der eigenen Aufgaben motiviert und diese erfolgreich organisiert. Zudem ist ein guter Umgang mit Stress und das Wissen um dessen Auswirkungen wichtig, um die eigene Gesundheit zu wahren. Dieser Kurs gibt zunächst Einblicke in die Grundlagen zu der Entstehung von Stress und dem Begriff Selbstmanagement. Im Anschluss werden verschiedene Wege zur Vorbeugung von Stress sowie Methoden für ein erfolgreiches Selbstmanagement vorgestellt und deren Anwendung in praktischen Übungen ausprobiert. Beispielhafte Themen sind u. a. Zeit- und Lernmanagement, Achtsamkeitsübungen oder Strategien zum Umgang mit Prüfungsangst.

Anmelden könnt ihr euch unter Angabe eures Namens und Studiengangs bei Hannah Schulze SGM@fh-westkueste.de. Wir freuen uns auf eure Teilnahme!

Außerdem gut zu wissen

Der Workshop findet im Rahmen des Studentischen Gesundheitsmanagements der FH Westküste statt und bietet einen ersten Einblick in die Themen Selbst- und Stressmanagement. Der Kurs soll in einer detaillierten Variante langfristig in die Lehrpläne der Bachelorstudiengänge integriert werden. Um diesen Kurs optimal an die Bedarfe der Studierenden anzupassen, werden Sie am Ende des Wochenendseminars gebeten, an einer kurzen Befragung teilzunehmen. Diese hilft uns, unser Lehrangebot stetig zu verbessern und Veranstaltungen anzubieten, die Ihre Bedarfe decken. Wir freuen uns daher sehr, über viele Teilnehmende!