

Stressbewältigung für Studierende

Bevor Stress zum gordischen Knoten wird



Seminar am House of Competence im Sommersemester 2013

Stress

Seit der Bologna-Reform leiden Studierende zunehmend unter chronischem Stress mit Symptomen wie anhaltender Erschöpfung, innerer Anspannung, Versagensängsten oder auch Schlafstörungen. Stressbewältigung wird daher für Studierende immer wichtiger.

Themenschwerpunkte des Seminars

Themenschwerpunkte des Seminars sind:

- a) Wissensvermittlung zum Thema „Stress“ und typischer Stressfaktoren im universitären Alltag wie z.B. Prüfungsängste sowie Zeit- und Lernmanagement
- b) Erkennen persönlicher Stressauslöser und aktive Problemlösung in Einzel- und Gruppenarbeit
- c) Kennenlernen und Erproben der Entspannungsmethode „Autogenes Training“ sowie Aufbau weiterer Ressourcen

Im Mittelpunkt des Seminars stehen praktische Übungen (z. B. zur körperlichen und mentalen Entspannung, zum kurzfristigen Stressabbau etc.). Die dabei gewonnenen Erfahrungen werden ausführlich bearbeitet und ein Transfer in den studentischen Alltag vorbereitet.

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Studierende aller Fachrichtungen, die derzeit unter akutem oder chronischem Stress leiden. Die TeilnehmerInnen erhalten 3 ECTS-Punkte für Schlüsselqualifikationen.