

Workshop Resilienz

Resilienztraining für Studierende



Vermeehrt werden wir in unserem Alltag, im Studium aber auch im privaten Bereich, mit Stress, Druck und Krisen konfrontiert.

Um diesen Herausforderungen gestärkt begegnen und sie bewältigen zu können, hilft uns unsere Resilienz, über welche wir alle verfügen.

Möchten Sie mehr über das Thema Resilienz erfahren? Möchten Sie lernen, wie diese anhand praktischer Übungen gestärkt und ausgebaut werden kann?

Der Workshop Resilienztraining gibt eine Einführung in das Thema Resilienz sowie konkrete Anregungen und Übungen, um die persönliche Resilienz zu trainieren.

Wann: Dienstag, 24. Oktober, 18:00-19:30 Uhr

Wo: Psychologische Beratungsstelle Campus Luzern, Sentimatt 1, 6003 Luzern, Raum 133

Leitung: Yvonne Ettlin, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Psychologische Beratungsstelle Campus Luzern

Anmeldung via Hochschulsport Campus Luzern

[HSCS Sportangebot - Kursangebot:Resilienztraining \(unilu.ch\)](https://www.unilu.ch/HSCS/Sportangebot/Kursangebot/Resilienztraining)

