

Workshop

Stressbewältigung im Studium



Stress im Studium ist sehr verbreitet, sei es bei der Vorbereitung von Prüfungen oder Referaten, beim Schreiben von Arbeiten oder weil zusätzlich zum Studium einer Arbeit nachgegangen werden muss. Im Workshop werden Informationen zum Thema Stress und dessen Folgen vermittelt. Du lernst Strategien und Techniken kennen, wie du Anforderungen bewältigen kannst, bevor Stress entsteht.

Wann: Donnerstag, 03.11.2022 18h bis 19:30h

Wo: Psychologische Beratungsstelle Campus Luzern, Sentimatt 1, 6003 Luzern, Raum SE 131

Workshopleitung: Dr. phil. Sibylle Matter, Fachpsychologin für Psychotherapie, FSP

Anmeldung via info@pblu.ch