

## WORKSHOP INHALTE

Dieser Workshop richtet sich an internationale Studierende und Studienkollegiat:innen.

Während des Workshops reflektieren Sie über das Thema Stress. Es werden unterschiedliche Faktoren vorgestellt, die den Stress verursachen. Während des Workshops machen wir eine Stressanalyse, das erleichtert das Erkennen der eigenen Stressoren beim Lernen und im Alltag.

Der Workshop beinhaltet Entspannungsübungen sowie Übungen zu Veränderung von Stressgedanken. Inhalte des Workshops werden sein:

- Bedeutung von Stress
- Ursachen von Stress
- Umgang mit Stress bei Prüfungsphasen
- Stressmanagement I (Entspannung & Ressourcen)
- Stressmanagement II (Gedanken und Mentaltraining)
- Stresskompetenzanalyse und Stresskompetenztraining

**Teilnehmerzahl:** 12 Teilnehmer

**Sprachen:** der Workshop ist auf Deutsch. (Bei Bedarf können Erklärungen *auf English und Spanisch* stattfinden)

Wir freuen uns auf Sie!

---

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG  
UNI HAMBURG

### KONTAKT

Claudia Liberona, Sara Lohse  
Psychologische Beratung  
claudia.liberona@uni-hamburg.de  
sara.lohse@uni-hamburg.de

### INFOS UND ANMELDUNG:

Email an:  
[claudia.liberona@uni-hamburg.de](mailto:claudia.liberona@uni-hamburg.de)

### WANN:

In MAI immer MITWOCHS

10.05, 17.05, 24.05, 31.05

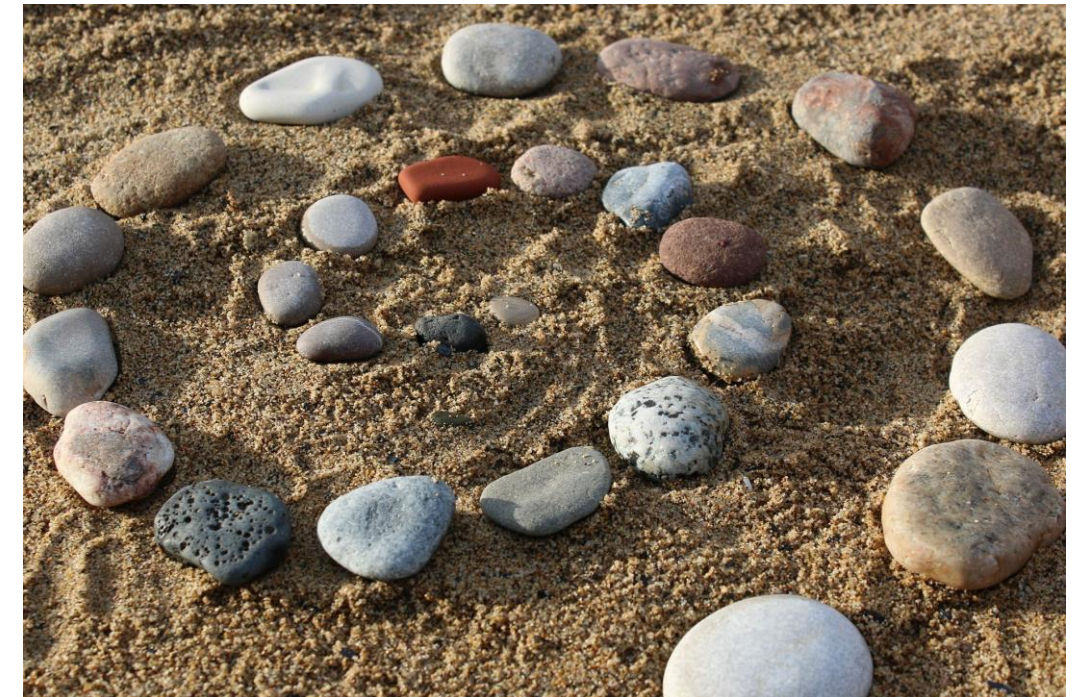
VON 16 UHR BIS 17:30 UHR

### WO:

ZENTRALE STUDIENBERATUNG  
UND PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

ALSTERTERRASSE 1, 4. ETAGE. R.  
416

20354 HAMBURG



@ FELSEN ZEN - KOSTENLOSES FOTO AUF PIXABAY

## UMGANG MIT STRESS

