

CONNECTING FOR FUTURE

Zukunftswerkstatt international für Studium und Beruf

Connecting Time – Stress lass nach – Studieren & Arbeiten mit Zuversicht, Gelassenheit und Entspannung:

Erfahren Sie mehr über Ihren Kopf und Körper, über ein konstruktives Stressmanagement und Achtsamkeit.

Mit theoretischen Inhalten sowie praktischen Übungen sensibilisieren Sie sich für ein stressreduziertes, ausbalanciertes und somit nachhaltig gelasseneres Lernen und Leben.

Moderation: **Sina Roth**, M.A. Soziale Arbeit/Sozialpädagogik, Trainerin für Stressmanagement und Stressreduktion



Kernfragen, Herausforderungen und Lösungsansätze

1. „Zeit nehme ich mir.“

Durch die Visualisierung von Gefühlen können wir sie konkret benennen und auch die körperliche Reaktion darauf beeinflussen.

2. Glück kann ein Kraftspeicher für schwierige Situationen sein.

→ *Finde Deinen Glücksanker, packe Deinen eigenen Glückskoffer*

3. Durch Achtsamkeit lässt Stress/Anspannung nach.

Zugang zum bewussten Atmen bekommen und dadurch seine eigene Mitte spüren

