



Online-Workshop für studierende Eltern

Stressmanagement für Studierende mit Kind

Wann?

Der Workshop findet an zwei Abenden jeweils 20.30 bis 22.30 Uhr statt:
Dienstag, 21. November & Dienstag, 28. November 2024

Inhalte

- Was ist Stress? Was macht Familienstress so besonders? Wozu kann mir Stress dienlich sein?
- Elterlicher & kindlicher Stress: Wie erleben die Familienmitglieder Stress?
- Kleine Stressanalyse: Wann, wo, durch wen oder was bin ich gestresst?
- Welche Möglichkeiten habe ich, dem Stress zu begegnen?
- Kraftvolle Übung für den Alltag
- Stärkung der Stresskompetenzen
- Handlungsalternativen für stress- & konfliktbelastete Alltagssituationen: individuelle Themen der Studierenden

Anmeldung

Aufgrund der beschränkten Teilnehmer*innenzahl, bitten wir um frühzeitige Registrierung.



familienbuero@chd.fra-uas.de
Anmeldeschluss: 11. November