

# Stress- management

für Studierende

Viele Studierende fühlen sich „gestresst“ davon Studium, Nebenjob und Privatleben zu vereinbaren. Sie berichten über unterschiedliche Symptome wie Nacken- und Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Nervosität und Unruhe.

Dauerhafter Stress kann körperlich und psychisch krank machen. In diesem Kurs erfahren Sie wie Stress entsteht und Sie flexibel und situationsangemessen mit diesem umgehen können. Es soll die Sensibilität für die eigenen Stressoren und Stressreaktionen gefördert und das eigene Stressbewältigungsrepertoire erweitert werden, um sich wieder entspannter fühlen zu können.

Viel zu viel zu tun...  
Und alles richtig machen ?!

## Tagesseminar:

Samstag, 15.11.2014

9:00 - 17:00

bei: M. Straka (Dipl.-Psych.)

in Kooperation mit dem Referat  
Psychosoziales Coaching

Campus der Frankfurt University  
of Applied Sciences

## Infos & Anmeldung:

[coaching@asta-fra-uas.de](mailto:coaching@asta-fra-uas.de)

Anmeldegebühr: 15€

Studium  
+  
Nebenjob  
+  
Privatleben  
= 200% ?!

Leistungs-  
druck



AstA

Frankfurt University  
of Applied Sciences