

POSITIV STUDIEREN

von Anfang an

**Du bist am Anfang oder mitten im Studium und
möchtest lieber lässig statt stressig studieren?**

**Dann ist das Projekt "Positiv studieren - von Anfang an"
genau das Richtige für Dich!**

In diesem Kurs möchten wir auf Basis der Positiven Psychologie Strategien erarbeiten,
um besser mit Stress umgehen zu können und die persönlichen Stärken im Alltag
gezielt zu entfalten.

Der Kurs findet im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie der Universität Potsdam
im Wintersemester 2023/24 an insgesamt 7 Terminen à 90 Minuten statt:

Woche 1 ab 27.10.: Einführung ins Programm
Woche 2 ab 03.11.: Charakterstärken
Woche 3 ab 10.11.: Dankbarkeit
Woche 4 ab 17.11.: Achtsamkeit
Woche 5 ab 24.11.: Positives Reframing
Woche 6 ab 01.12.: Selbstmitgefühl
Woche 7 ab 08.12.: Humor & Lachen

Interessen geweckt?

Melde Dich online über die Seite des Feel Good Campus der Universität an:

<https://www.uni-potsdam.de/de/feelgoodcampus/positivstudieren>



Anmeldung hier

Kontakt: positiv-studium@uni-potsdam.de

