

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

Interesse geweckt?

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

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



Annmeldung hier

Kontakt: positiv-studium@uni-potsdam.de

