

## May the force be with you - So gehst Du kraftvoll durch den Studienalltag

Hochschule München - Campus Dachauer Straße 100a, T 0.022  
Beginn: 22.07.2024 09:30 Uhr

### Kursziel

- Sie erhalten, auf Basis aktueller Forschung und Evidenz, einen kompakten Überblick darüber, was Resilienz eigentlich bedeutet.
- Sie lernen, wie Sie eigene Stressmuster erkennen und vor allem welche Strategien Sie im Alltag einsetzen können, um gut mit Belastungen z.B. in Prüfungsphasen umgehen zu können.
- Sie erhalten SOS-Tipps und Selbstcoaching-Impulse für Situationen, in denen Sie das Gefühl haben, dass Ihnen alles über den Kopf wächst.
- Sie lernen Methoden kennen, die Sie sofort umsetzen können und die Ihnen im Unialltag, aber auch im späteren Berufsleben nützlich sein werden, um leichter Prioritäten setzen zu können und sich selbst besser zu organisieren.

### Inhalte

Der Workshop umfasst im Wesentlichen drei Module.

In Modul 1 befassen wir uns zunächst damit, was Resilienz eigentlich bedeutet, was gut an Stress ist und ab wann dieser zum Problem wird. Wir gehen auf die sogenannten Grundsäulen der Resilienz ein und darauf, welche Faktoren unsere Widerstandskraft positiv beeinflussen.

In Modul 2 haben alle Teilnehmer:innen die Chance, ihren individuellen Stressmustern auf den Grund zu gehen, denn es gibt nicht DAS eine Stresserleben oder DEN einen Weg zur Resilienz. Ziel des Moduls ist es, dass Sie sich Ihren individuellen Stress-Automatismen bewusster werden und darauf basierend lernen, wie Sie diese Automatismen bewusst unterbrechen können, um auch in einer belastenden Phase in Ihrer Kraft bleiben zu können.

In Modul 3 schauen wir uns an, welche Rolle vor allem Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit und Achtsamkeit spielen, um mit belastenden Situationen im Studienalltag gut umgehen zu können. Sie lernen konkrete Methoden für gute Routinen und für bessere Selbstorganisation kennen sowie alltagstaugliche SOS-Tipps, die in der Umsetzung nur wenige Minuten in Anspruch nehmen.

### Methoden

Workshop mit viel Raum zur Reflexion. Einzelübungen, Fragebögen, Gruppenübungen und -diskussionen. Coaching-Impulse und viele Tipps und Vorlagen, die den Transfer und die Umsetzung in den Alltag sicherstellen.

### INFORMATION UND ANMELDUNG:

CAREER Center  
Hochschule München University of Applied Sciences  
Lothstr. 34, 80335 München, Raum A19  
T +49 89 1265-1434 | -1208 | -1838, F -1949  
[www.hm.edu/career](http://www.hm.edu/career) | Hinweis zur Datenverwendung  
Hochschuljobbörse | HM App: @careercenter.hm

# CAREER Center der HM

PK\_str2167

## May the force be with you - So gehst Du kraftvoll durch den Studienalltag

Hochschule München - Campus Dachauer Straße 100a, T 0.022  
Beginn: 22.07.2024 09:30 Uhr

### Hinweise

Voraussetzungen:

Der Workshop ist umsetzungsorientiert, das heißt, Sie sollten Lust auf Selbstreflexion haben und darauf, die Impulse im Nachgang im Alltag anzuwenden. Wenn Sie sich aktuell wegen stressbedingter Beschwerden in (psycho-)therapeutischer Behandlung befinden, können Sie grundsätzlich auch am Workshop teilnehmen. Bitte wenden Sie sich dann aber vorab zur Abklärung vertrauensvoll direkt an die Dozentin ([coaching@svenja-reiniger.de](mailto:coaching@svenja-reiniger.de)). Es werden diesbezüglich keine Informationen an die Hochschule oder weitere Teilnehmer:innen kommuniziert. Die individuelle Auseinandersetzung mit Stresserleben ist zwar Bestandteil des Workshops, persönliche Themen oder Erfahrungen müssen ausdrücklich nicht mit der Gruppe geteilt werden

### Zielgruppen

Alle Studierenden der Hochschule München

### Teilnahmegebühr

15,00 €

### Termin/e, Uhrzeit/en, Dozent/in, Unternehmen

**22.07.2024 09:30 - 16:30 Uhr**

Hochschule München - Campus Dachauer Straße 100a, T 0.022

Dozentin: Reiniger, Svenja

### Anmeldung

Online unter <http://www.hm.edu/career> > Veranstaltungskalender

### INFORMATION UND ANMELDUNG:

CAREER Center

Hochschule München University of Applied Sciences

Lothstr. 34, 80335 München, Raum A19

T +49 89 1265-1434 | -1208 | -1838, F -1949

[www.hm.edu/career](http://www.hm.edu/career) | Hinweis zur Datenverwendung

Hochschuljobbörse | HM App: @careercenter.hm