

Vorweihnachtsstress? Prüfungsstress?

Kostenfreie Webinare für Studenten an allen Hochschulen: Das Dezember-Programm der Deutschen Bildung

Ständig gestresst zu sein, ist ja fast schon ein Trend - vor allem Studenten leiden unter straffen Zeitplänen und Leistungsdruck. Mit dem Trainingsprogramm WissenPlus unterstützt die Deutsche Bildung Studenten nicht nur in Fragen Karriereplanung, sondern gibt ihnen auch Tipps, wie sie besser mit Stress umgehen können. Im Dezember können die Teilnehmer in zwei Webinar-Terminen alles rund um das Thema Stress lernen, zum Beispiel, welche Techniken es zur Stressbewältigung gibt. Als letztes Webinar 2018 geht es um ein Thema, das uns auch alle betrifft: Denkfehler und wie wir sie vermeiden können.

Wir freuen uns über die Ankündigung unserer November-Termine:

Dienstag, 4.12. 2018: Stressmanagement Teil I

Dienstag, 11.12.2018: Stressmanagement Teil II

Dienstag, 18.12.2018: Denkfehler erkennen

Stressmanagement Teil I und II mit Referentin Stefanie Müller, Leiterin Kommunikation und PR der Deutschen Bildung und Expertin für Stressmanagement

Der Anteil psychisch kranker Studenten ist in den letzten Jahren enorm gestiegen. Von einer halben Million Betroffenen berichtet der Barmer Arzt Report 2018. Zeit- und Leistungsdruck, finanzielle Ängste und Zukunftssorgen sind die Gründe dafür, dass immer mehr angehende Akademiker psychische Probleme bekommen. Um dieser Belastung vorzubeugen, ist es wichtig zu wissen, was hinter dem Begriff Stress steckt, wie Stress entsteht und welche Techniken es zur Stressbewältigung gibt. Um Studenten bei der Stressreduktion zu helfen, setzt das Trainingsprogramm WissenPlus der Deutschen Bildung einen Schwerpunkt zum Thema Stressmanagement. An diesen zwei Terminen erklärt Stressmanagement-Expertin Stefanie Müller, wie es zu Stressempfinden kommt und warum Stress auch von innen heraus produziert wird. Die Teilnehmer erfahren, wie sie zu hilfreichen Neueinstellungen gelangen.

Denkfehler erkennen mit Referent Jonas Schlotmann, Mitarbeiter im Marketing der Deutschen Bildung

Wir machen sie zu Hause, an der Uni oder im Büro: Denkfehler. Dabei ist es gar nicht so schwer sie zu erkennen und zu umgehen. Wie das gelingen kann, erklärt Referent Jonas Schlotmann und zeigt während des Webinars Strategien, um Denkfehler zukünftig von vorne herein vermeiden zu können.