



Fokus Wohlbefinden - Impulse für mehr Wohlbefinden im Studienalltag

Ein Angebot der Studienfachberatung Psychologie

Was tut mir eigentlich gut? Und wie kann ich davon mehr in mein Leben holen? Bei dieser Impulsreihe wird der Fokus auf das gerichtet, was in den letzten Monaten womöglich am meisten gelitten hat: das Wohlbefinden.

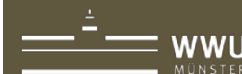
In insgesamt fünf virtuellen Treffen widmen wir uns nach einer Einführung in die Positive Psychologie und einem Kick-off den Themen Resilienz, Selbstfürsorge, Stärken und Genuss. Jedes anderthalbstündige Treffen beinhaltet sowohl Input-Phasen als auch kurze angeleitete Übungen zur Selbstreflexion. Anwendungsübungen zwischen den Terminen dienen der Übertragung der Inhalte auf den eigenen Lebensalltag.

Das Angebot richtet sich an Hauptfach-Studierende im Bachelor- und Masterstudiengang Psychologie. Die Plätze sind begrenzt. Bitte melden Sie sich bis spätestens **Montag, 01.03.2021** per E-Mail an. Ihre Anmeldung gilt dann für alle Termine der Impulsreihe. Die Zoom-Einwahldaten werden nach Ende der Anmeldefrist an die angemeldeten Teilnehmer*innen per E-Mail versendet.

Wann? An jedem Dienstag im März von 16.15 bis 17.45 Uhr, Start: 02.03.2021

Wo? via Zoom

Anmeldung bis spätestens Mo. 01.03.2021 an fokuswohlbefinden@uni-muenster.de



Katja Jaronski, M.Sc.

Studienfachberatung Psychologie