

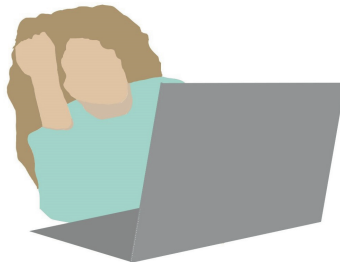
# Stressmanagement

Du willst  
besser schlafen?

Du willst dein  
Zeitmanagement  
verbessern?

Du willst  
zufriedener sein?

Du willst dich  
besser  
konzentrieren?



Du willst  
leistungsfähiger  
sein?

Durch regelmäßige Übungen kannst du Stress begegnen, ihn verringern oder verhindern, dass er überhaupt auftritt.

## **WIE?**

Das zeige ich euch in meinem Kurs!

## **Kontakt**

Persönlich:

Magdalena Fröhling

KOMPASS Tutoren- und Mentorenprogramm

Außenstelle des Studiendekanats der Juristischen Fakultät

Raum 00.004, Alte IHK, Josef-Stangl-Platz 2, 97070 Würzburg

E-Mail: [magdalena.froehling@uni-wuerzburg.de](mailto:magdalena.froehling@uni-wuerzburg.de)

Web: [www.jura.uni-wuerzburg.de/kompass](http://www.jura.uni-wuerzburg.de/kompass)

Instagram: [@kompass\\_jura\\_uniwue](https://www.instagram.com/kompass_jura_uniwue)

Viele kennen das Gefühl von Stress und verschiedene Symptome, durch die er sich äußert – vor allem Jurastudierende. Meist beeinträchtigen diese Symptome das tägliche Leben nicht schwerwiegend. Dennoch ist dies auf Dauer nicht gesund für euch und euren Körper.

In dem Kurs besprechen wir **wissenschaftliche Theorien zum Thema Stress**. Wir probieren verschiedene **Methoden** aus, mit denen Ihr den **Stress bewältigen** könnt. Ihr habt in einer **kleinen Gruppe** in **vertrauensvoller Atmosphäre** die Möglichkeit, die Methoden zu üben und Euch über Eure Erfahrungen auszutauschen.

Alle Methoden sind fundiert recherchiert und erprobt. Durch mehrere Weiterbildungen zu dem Thema und durch eigene Übung kann ich aus einem großen Erfahrungssatz schöpfen, den ich gerne mit euch teilen und euch bei kleineren und größeren Stressgefühlen helfen möchte. Durch den Austausch mit anderen TeilnehmerInnen profitiert ihr ebenfalls.

