Du bekommst **6 Vph !**

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, sodass Du Deine persönlichen Stärken im Alltag gezielt entfalten kannst.

Der Kurs findet im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie der Universität Potsdam im Sommersemester 2024 an insgesamt 7 Terminen à 90 Minuten statt:

Woche 1 ab 08.05.: Einführung ins Programm

Woche 2 ab 17.05.: Charakterstärken

Woche 3 ab 24.05.: Dankbarkeit

Woche 4 ab 31.05.: Achtsamkeit

Woche 5 ab 07.06.: Positives Reframing

Woche 6 ab 14.06.: Selbstmitgefühl

Woche 7 ab 21.06.: Humor & Lachen

Interesse geweckt?

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

Anmeldung hier

Hast Du Fragen? Schreib‘ uns an: positiv-studium@uni-potsdam.de

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