

Wie man sich einen mentalen Wintermantel zulegt – Ein Training zur Verbesserung des Wohlbefindens von Studierenden

- Mittwoch, 17. November 2021
- Von 18h30 bis 20h30
- online (nach der Anmeldung wirst du einen Link erhalten)

Anmeldung

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eine Anmeldung **bis Mittwochabend, 10. November 2021** über [dieses Onlineformular](#).

Beschreibung

Die Temperaturen sinken, die Tage werden kürzer und die Prüfungszeit rückt langsam aber sicher näher. Das kann dazu führen, dass einige von euch einen Mangel an Motivation verspüren oder sich generell melancholisch fühlen. In diesem (interaktiven!) Training wollen wir uns Werkzeuge und Techniken zur Stärkung eures mentalen Wohlbefindens ansehen. Wie ein Wintermantel gegen die Kälte oder ein Vitamin-C-Smoothie für euer Immunsystem, können Pausen als Schutz für euer geistiges Wohlbefinden dienen. Wir werden uns also darauf konzentrieren, wann, wo und wie man die richtige Art von Pausen einlegt. Es ist auch eine Gelegenheit, Studierende aus verschiedenen Schweizer Hochschulen kennenzulernen und sich mit persönlichen Tipps für die mentale Gesundheit gegenseitig auszutauschen.

Kursteilnehmende

Alle Studierenden der Hochschulen in der Schweiz sind herzlich willkommen, sei es von Sektionen oder Nicht-Sektionen!

Kurssprache

Der Workshop englischer Sprache.

Kurskosten

- Die Workshops sind für Mitglieder der VSS-Sektionen kostenlos.
- Mitglieder von Nicht-Sektionen des VSS bezahlen einen Unkostenbeitrag von CHF 25.
- Für Personen die nicht (mehr) an einer Hochschule in der Schweiz studieren wird ein Unkostenbeitrag von CHF 50 erhoben.