

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

Eine Schulung ist eine sichere Lernumgebung, die von der Vertraulichkeit und der Beteiligung der Teilnehmer lebt. Wir als Kursleiter*innen wollen euch nützliche Informationen vermitteln, aber auch einen Ort, an dem ihr diese Informationen anwenden könnt. Im Workshop zur psychischen Gesundheit wollen wir uns auf einen bestimmten Teil des Lebens von Studierenden konzentrieren: das Einlegen von Pausen. Pausen sind ein Schlüsselement für den Abbau von Stress, der sich positiv auf die psychische Gesundheit auswirken kann. Während des Workshops werden wir verschiedene Pausenmethoden vorstellen und diskutieren sowie einige dieser Techniken einüben. Am Ende des Workshops werden die Teilnehmenden hoffentlich mit einer Reihe von Werkzeugen ausgestattet sein, um ihre Pausen besser zu strukturieren.

Die Schulung findet online statt und erfordert keine vorherige Vorbereitung seitens der Teilnehmer*innen.

- Dienstag, 15. November 2022
- Von 19.00 bis 20.30 Uhr
- online (du wirst den Link nach deiner Anmeldung erhalten)

Registrierung

Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie, sich bis Freitagabend, 11. November 2022, über das [Online-Formular](#) anzumelden.

Inhalt

- Persönliche Bedeutung des psychischen Wohlbefindens
- Austausch von Ideen / Diskussion darüber, wie man Pausen einlegt - was funktioniert gut, was nicht?
- Akzeptanz von Motivationsmangel / Stress oder Niedergeschlagenheit

Ziel

Die Teilnehmenden sollen Werkzeuge und Techniken kennenlernen, um ihr psychisches Wohlbefinden durch Pausen zu stärken. Ausserdem sollen sie wissen, dass es ganz normal ist, sich manchmal niedergeschlagen zu fühlen.

Teilnehmende

Alle Studierenden an Hochschulen in der Schweiz sind willkommen, egal ob aus Sektionen oder Nicht-Sektionen!

Sprache

Der Workshop wird in Englisch stattfinden.

Kosten

- 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.