



Seminar

Selbstfürsorge

Eingeladen sind Studierende und Promovierende der Universität Bamberg.

Ort/Zeit: Der Kurs erstreckt sich über **vier Termine**, die je von **14.00 - 18.30** Uhr in verschiedenen Räumen der Universität Bamberg stattfinden:

- Teil 1: **25.05.2018 - MG1/01.02**
- Teil 2: **08.06.2018 - F21/03.84**
- Teil 3: **15.06.2018 - MG2/01.03**
- Teil 4: **22.06.2018 - M3N/03.28**

Leitung: Julia Schröder, M.Sc. Psych

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos.

Selbstfürsorge bietet die Chance, einen gesunden Ausgleich zum alltäglichen Leistungsstreben zu schaffen. Sich bewusst zu werden, welche Bedürfnisse einem wichtig sind und einen Weg zu finden, sich im Alltag neben den persönlichen Zielen auch für die individuellen Bedürfnisse einzusetzen - darum geht es in diesem Workshop. Anhand von Übungen und Diskussionen werden wir uns damit beschäftigen, wie das auf eine für Sie passende Art funktionieren kann.

Anmeldung unter: hiwi.bafbs@uni-bamberg.de

Für nähere Informationen oder Rückfragen wenden Sie sich bitte an:

Julia Schröder, M.Sc. Psych. • Tel.: 0951/863-1791 • E-Mail: julia.schroeder@uni-bamberg.de