

Workshop Resilienz

Resilienztraining für Studierende und Mitarbeitende



Immer mehr werden wir im Studiums- und/oder Arbeitsalltag aber auch Privat mit Stress, Druck und hohen Anforderungen konfrontiert sowie Mehrfachbelastungen ausgesetzt.

Um diesen Herausforderungen gestärkt begegnen und sie bewältigen zu können, hilft uns unsere Resilienz, über welche wir alle verfügen. Möchten Sie

mehr über das Thema Resilienz erfahren und vor allem auch, wie diese anhand praktischer Übungen gestärkt und ausgebaut werden kann?

Der vorliegende Workshop gibt eine Einführung in das Thema Resilienz sowie konkrete Anregungen und Übungen, um die persönliche Resilienz zu trainieren.

Wann: Mittwoch, 23. Oktober 2024, 18:00-19:30 Uhr

Wo: Psychologische Beratungsstelle Campus Luzern, Sentimatt 1, 6003 Luzern, Raum 133

Leitung: Yvonne Ettlin, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Psychologische Beratungsstelle Campus Luzern

Anmeldung via Hochschulsport <https://hscl.unilu.ch/>