

Workshop Leistungsangst

Umgang mit Angst bei Leistungssituationen im Studium

Leidest auch du unter Angst bei Leistungssituationen im Studium? Beschleicht dich schon Stunden, Tage oder Wochen davor ein ungutes Gefühl? Oder möchtest du bei Leistungsnachweisen (z.B. Prüfungen, Referaten oder Vorspielen) einfach ein wenig gelassener werden?

Der Workshop gibt eine Einführung zu Leistungsangst im Studium und ermöglicht einen Einblick in verschiedene Strategien im Umgang damit.



Anmeldung: info@pblu.ch
Durchführung: Donnerstag, 21. November 2024, 18:00-19:30 Uhr
Ort: Sentimatt 1, 6003 Luzern, Raum 133
Leitung: Catherine Irniger, M.Sc. Psychologin
Psychologische Beratungsstelle Campus Luzern