



# **(Kein) Stress im Studium!?**

Seminar rund um Stressbewältigung, Selfcare und gesellschaftliche Stressmechanismen

**WANN** Freitag, 27.10. - Sonntag, 29.10.2023

**BEGINN** 17:00 Uhr

**ENDE** 13:00 Uhr

**WO** [IG Metall Bildungszentrum Sprockhövel](#)

**WER** Vanessa Erzmoneit und Noel Brakaj, Politische Jugendreferent:innen

**FÜR** Studierende und Dual Studierende IG Metall Mitglieder aus NRW  
-> Solltest du noch kein Mitglied sein, sprich uns gerne auf eine „Schnupperteilnahme“ an

## **TERMINE, ZEITDRUCK, SCHNELLER, MEHR – MUSS DAS SO?**

In unserem Seminar wollen wir – natürlich in entspannter Atmosphäre – erarbeiten, wie wir mit Stress im Studium, im Job und im Alltag umgehen können. Wie können wir Stress erfolgreich reduzieren und vorbeugen?

Auch stellen wir die Frage, wie unsere Gesellschaft und unser (Arbeits-) Leben stressfreier und entspannter werden könnte. Welche Rolle spielen politische Entscheidungen und welche Forderungen unsererseits ergeben sich daraus? Denn entspannter leben und arbeiten heißt auch besser leben und arbeiten! Oder?

Neben kleinen Tricks für den Alltag, verschiedenen Entspannungstechniken und „Selfcare“ setzen wir uns im Seminar auch mit den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen auseinander.

### **ANMELDUNG**

über deine IG Metall Geschäftsstelle  
oder [studierende.nrw@igmetall.de](mailto:studierende.nrw@igmetall.de)  
Seminar-Nr.: Q100231WES

IG Metall Bezirksleitung NRW  
Roßstraße 94 | 40476 Düsseldorf  
Rückfragen: Catharina Otten, Anke Zaar  
E-Mail: [studierende.nrw@igmetall.de](mailto:studierende.nrw@igmetall.de)

Veranstalterin: IG Metall Bezirksleitung NRW

**Jetzt  
anmelden**

