



(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
Seminar-Nr.: Q100231WES

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

Veranstalterin: IG Metall Bezirksleitung NRW

**Jetzt
anmelden**

