



UNIVERSITÄT  
LEIPZIG

Zentrale Studienberatung

Freitag  
03. Juli 2020



# RESILIENZ WIDERSTANDS- FÄHIGKEIT STÄRKEN

**PLAN A**

Dein Plan. Dein Weg. Deine Wahl.

## INHALTE

- Das Resilienz-Modell: Was macht uns widerstandsfähig?
- Analyse der eigenen Stressbelastung und von beruflichen & persönlichen Stärken
- Akzeptanz von Krisen und negativen Gefühlen
- Lösungsorientierung statt Problemdenken, objektiver Umgang mit Misserfolgen
- Erkennen des eigenen Selbstwertes

## ZEIT UND ORT

Freitag, 03. Juli 2020, 10-15 Uhr

Online-Workshop

Link zur Teilnahme erhalten Sie bei Anmeldung.



Dieser Flyer wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

## ANMELDUNG

Melden Sie sich bitte mit Namen, Studiengang, Semester sowie Matrikelnummer bei Frau Anne Kränkel unter [anne.kraenkel@zv.uni-leipzig.de](mailto:anne.kraenkel@zv.uni-leipzig.de) an.

Der Workshop ist auf 15 Teilnehmer beschränkt – wir empfehlen eine frühzeitige Anmeldung.

Dieses Angebot wird im Rahmen des Studien-erfolgsprojekts „Plan A“ der Universität Leipzig in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse umgesetzt.



### Kontakt

René Berger, Hochschulberater

Tel.: 0151 - 57 11 79 36

Mail: [rene.berger@tk.de](mailto:rene.berger@tk.de)

Mehr erfahren:

[www.uni-leipzig.de/+plan-a](http://www.uni-leipzig.de/+plan-a)