

## **MENTALES TRAINING – GUT DRAUF SEIN, WENN'S DRAUF ANKOMMT**

Eine Veranstaltung der Psychologischen Beratung im Rahmen der „Autumn School 2015“

### **Ziele und Inhalte:**

Im Studium und darüber hinaus im späteren beruflichen Leben gibt es eine Vielzahl von Prüfungs- und Herausforderungssituationen, die es zu bewältigen gibt.

Neben dem fachlichen Wissen geht es darum, die Nerven zu behalten, um seine Leistung zum richtigen Zeitpunkt optimal abrufen zu können, Angst und Stress zu kontrollieren.

Dieser Workshop vermittelt praxisnah bewährte mentale Strategien und Kompetenzen, die auch erfolgreiche Leistungssportler, Wissenschaftler oder Manager zur Stressbewältigung nutzen.

### **Workshopleitung:**

#### **Dirk Burba**

Psychologische Beratung (PSB)

Die PSB ist eine Beratungseinrichtung der Hochschule Düsseldorf, die Studierenden neben psychologischer Einzelberatung auch Coachings und Workshops zu persönlichen und studienrelevanten Themen anbietet. Weitere Info unter [www.hs-duesseldorf.de/psb](http://www.hs-duesseldorf.de/psb)

### **Zeit & Ort:**

Dienstag, den 6. Oktober 2015 von 09.00 bis 17.00 Uhr

Die Veranstaltung findet in der Hochschule Düsseldorf am Campus Süd im Geb. 24.21, Raum 02.26 statt.

### **Anmeldung:**

Eine Anmeldung ist je nach Auslastung des Workshops bis einen Tag vorher über unser Online-Portal möglich.

<https://portal.cit.fh-duesseldorf.de/anmeldung/zwek-veranstaltungen/SitePages/Startseite.aspx>