

Stressmanagement im Jurastudium

Du willst dein
Zeitmanagement
verbessern?

Wie verbinde ich mein
Studium mit einem
Nebenjob ?

Du willst dich
besser
konzentrieren?

Du willst im
Studium
zufriedener
sein?

Du willst
leistungsfähiger
sein?



Durch regelmäßige Übungen kannst du versuchen, dem Uni-Stress zu begegnen, ihn zu verringern oder verhindern, dass er überhaupt auftritt.

WIE?

Ansätze dazu zeige ich euch in meinem Kurs!

Anmeldung über WueStudy

Kontakt

Persönlich:

Magdalena Fröhling

KOMPASS Tutoren- und Mentorenprogramm

Außenstelle des Studiendekanats der Juristischen Fakultät
Raum 00.004, Alte IHK, Josef-Stangl-Platz 2, 97070 Würzburg

E-Mail: magdalena.froehling@uni-wuerzburg.de

Web: www.jura.uni-wuerzburg.de/kompass

Instagram: @kompass_jura_uniwue

Viele Studierende kennen das Gefühl von Stress und verschiedene Symptome, durch die er sich äußert – vor allem im Jurastudium. Auch wenn diese Beschwerden oft nicht schwerwiegend sind, kann anhaltender Stress nicht gesund für euch und euer Wohlbefinden sein.

In dem Kurs schauen wir uns **wissenschaftlich fundierte Theorien zum Thema Stress** an und probieren verschiedene **Methoden zum besseren Umgang mit Belastungssituationen im Studienalltag** aus. Die Inhalte sind speziell auf typische Herausforderungen im Jurastudium abgestimmt - etwa Konzentration, Zeitmanagement, Vereinbarkeit von Studium und Nebenjob oder der Wunsch nach mehr Ausgeglichenheit. In einer **kleinen, vertrauensvollen Gruppe** üben wir gemeinsam **einfache, praxistaugliche Techniken zur Stressbewältigung**.

Durch meine Weiterbildung zu dem Thema sowie eigene Erfahrung im Studium kann ich euch hilfreiche Impulse geben - und gemeinsam mit euch Wege finden, entspannter durch das Jurastudium zu gehen. Dabei geht es um eine studienbegleitende Unterstützung, die zur Selbsreflexion und zum Erfahrungsaustausch anregen soll.

