

Arbeiten und Studieren im Gleichgewicht - was uns stark macht (Resilienz) - für Studentinnen

Studium, Lernen auf die Ferne, Prüfungen, Veränderungen, Privatleben, Nebenjob oder dessen Verlust – das Leben bietet gerade in den momentanen Zeiten mit nahezu täglich neuen Bedingungen viele Herausforderungen.

Was können Sie dem entgegensetzen?

Wer resilient ist, lässt sich von den Belastungen des Alltags nicht unterkriegen, sondern schafft es immer wieder, in einen Zustand der Ausgeglichenheit zurückzufinden.

Der Zeitdruck wird immer größer, es kommen ständig Erwartungen auf Sie zu. In diesem ganz normalen hektischen Arbeitsalltag helfen nur Gelassenheit, lösungsorientierte Strategien und Selbstsicherheit.

Die Berufsberaterinnen Christine Schramm-Spehrer, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, und Christiane Meyer-Fenderl vom Hochschulteam geben Tipps, wie es gelingen kann, die eigene innere Kraft und Stärke zu erkennen und weiter zu entwickeln.

Mit Design-Thinking Methoden kommen Sie Ihren eigenen Herausforderungen und ersten Lösungsansätzen näher.

Datum/ Zeit	Zielgruppe	Anmeldung und Info
09.12.20 von 10 - 12.30 Uhr	MINT-Studentinnen THM	Gleichstellungsbüro der THM