

Workshop-Information



Work Life Balance im Studienalltag

eine Herausforderung

Das Ausgleichen zwischen Arbeitszeit und Regenerationszeit ist eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden.

Studierende stehen hier vor einer großen Herausforderung, da die Abgrenzung dieser Bereiche im Studienalltag besonders schwierig ist. Die Maßnahmen und Einschränkungen in Corona-Zeiten verschärfen die Problematik zusätzlich.

Dieser Workshop gibt Informationen und schlägt Verhaltensweisen vor, um eine gute Work – Life - Balance zu finden und zu halten.

Kursleitung: Mag.^a Madeleine Garbsch

Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin