



# UNIVERSITÄT BIELEFELD



## Zentrale Studienberatung



## Stress im Studium – Was tun?! Basics und Essentials für mehr Ruhe und Gelassenheit.

Vortrag der ZSB – Zentrale Studienberatung zum Thema Stressbewältigung für Studierende aller Fakultäten im Rahmen des **Gesunden Semesters an der Universität Bielefeld**.



Du möchtest weniger gestresst durch den Uni-Alltag kommen? Du wärst gerne ruhiger und gelassener? Du fragst Dich, wie soll ich für mein Studium und dann auch noch Stressbewältigung lernen? Dann könnte dieser Vortrag (auch mit Zeit für individuelle Fragen im Anschluss) etwas für Dich sein! Im Vortrag wird kurz gerahmt, was Stress überhaupt ist und wie dieser entsteht. Anschließend werden zahlreiche verschiedene Angebote / Vorschläge vorgestellt, die sich in der Praxis als hilfreich im Umgang mit bzw. für die Bewältigung von Stress bewährt haben.

- Dienstag 18.6. von 14:00 – ca. 15:30 Uhr in Präsenz im X Gebäude (Anmeldung aufgrund begrenzter Raumkapazitäten über [zsb@uni-bielefeld.de](mailto:zsb@uni-bielefeld.de) erforderlich)
- Dienstag 18.6. von 16:00 – ca. 17:30 Uhr per Zoom (keine Anmeldung erforderlich: Zugangsdaten werden [hier](#) demnächst noch veröffentlicht)

