



# Keep calm and stay focused

## **Fokussiert trotz Stress**

Je näher die Prüfungen rücken, desto spürbarer steigt oft der innere Druck. Bei diesem Angebot geht es darum, innerlich runterzukommen, sich zu sammeln und auf das, was ansteht, zu konzentrieren. Anleitungen zur Entspannung, Selbstunterstützung, Selbstmanagement und Study-Life-Balance tragen dazu bei, in stressigen Zeiten gut für sich zu sorgen. Ziel einer jeden Einheit ist es, wieder klarer und gelassener die Prüfungsvorbereitung anzugehen.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Mittwochs, 12.30 – 13.45 Uhr, Raum 01-206

2017: 22.11., 29.11., 6.12., 20.12.

2018: 10.1., 17.1., 24.1., 31.1.

Für Studierende aller Stufen.



# Keep calm and stay focused

## **Staying on track in stressful times**

With exams just around the corner, the inner pressure often rises. In this group, you'll have the chance to calm down, to center yourself and to focus on upcoming tasks. Instructions for relaxation, self-support, self-management and study-life-balance will help to take care of yourself in stressful times. The aim of each session is to tackle exam preparation with a clarity and focus.

Prior registration is not necessary. Each date can be attended independently.

Wednesdays, 12.30 – 1.45pm, Room 01-206

2017: 22.11., 29.11., 6.12., 20.12.

2018: 10.1., 17.1., 24.1., 31.1.

For students of all levels.