

## Workshop i håndtering af stress – til alle studerende på statskundskab og samfundsfag

De fleste studerende oplever undervejs i deres studie at være stressede. Nogle føler blot en gang imellem, at det kan være svært at finde balancen mellem livet som studerende og livet i øvrigt. Andre oplever stærke stresssymptomer som søvnbesvær og nedtrykthed.

I samarbejde med Studenterrådgivning tilbyder Institut for Statskundskab de studerende på statskundskab og samfundsfag at deltage i to workshops om stressforebyggelse. Tilbuddet er til alle studerende uanset, om man bare gerne vil have redskaber til at forebygge stress eller kæmper med stresssymptomer. Forløbet indeholder to workshops, hvor du i den mellemliggende periode afprøver udvalgte redskaber som kan hjælpe dig med at forebygge og håndtere stresssymptomer. I forløbet får du:

- ✚ Viden om stress
- ✚ Indblik i hvordan stress kan forebygges
- ✚ Afprøvning af stressreducerende teknikker
- ✚ Mulighed for sparring i forhold til at etablere den rette balance i (studie)livet.

Det er gratis at deltage i forløbet. Dog opkræves ved tilmelding 50 kr. for forplejning i form af en sandwich til hver workshop. Tilmeld dig til en af de 3 grupper ved at bruge nedenstående link.

### Placering af workshops – alle dage fra 16-19

	Første workshop	Anden workshop	Lokale	Tilmelding
Gruppe 4	Tirsdag 6. marts	Onsdag 18. april	1325 - 220	<a href="https://auws.au.dk/Workshop_i_stress-haandtering_gruppe_4">https://auws.au.dk/Workshop_i_stress-haandtering_gruppe_4</a>
Gruppe 8	Tirsdag 13. marts	Mandag 23. april	1325 - 220	<a href="https://auws.au.dk/Workshop_i_stress-haandtering_gruppe_8">https://auws.au.dk/Workshop_i_stress-haandtering_gruppe_8</a>
Gruppe 9	Torsdag 15. marts	Tirsdag 24. april	1325 - 228	<a href="https://auws.au.dk/Workshop_i_stress-haandtering_gruppe_9">https://auws.au.dk/Workshop_i_stress-haandtering_gruppe_9</a>