



## **Zusatzangebot im Rahmen der Trainings handlungsbezogener Kompetenzen: Stressmanagement-Training in Anlehnung an das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)**

### **Was stresst Sie in Ihrem Studium? Wie gehen Sie damit um?**

Häufig können wir an den Ursachen unseres Stress nichts verändern - schließlich müssen die Hausarbeiten abgegeben, die Klausuren geschrieben werden. Aber was können Sie trotzdem tun, um weniger gestresst durch den täglichen Uni-Wahnsinn zu kommen?

Im Stressmanagement-Training in Anlehnung an das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) arbeiten Sie an Ihrer individuellen inneren Haltung zu Ihren Stressthemen. Orientiert an aktuellen Erkenntnissen der Neuropsychologie und Motivationsforschung formulieren Sie ein individuelles Haltungs-Ziel, das Sie in einem mehrstufigen Prozess in Kleingruppen anhand verschiedener Methoden prüfen und weiterentwickeln. Ziel ist es, dass Sie ein Haltungsziel und Ressourcen für sich identifizieren, die Sie unterstützen, Ihr Haltungs-Ziel in den Alltag zu übertragen. Zudem beschäftigen wir uns mit konkreten Stresssituationen, um bspw. individuelle Wenn-Dann-Pläne zu erarbeiten und Handlungsmöglichkeiten für schwierige Stresssituationen zu identifizieren. Das Training bereitet Sie außerdem darauf vor, Stresswarnsignale für sich im Alltag zu identifizieren und entsprechend auf diese zu reagieren.

### **Rahmenbedingungen:**

Das Training findet an zwei zusammenhängenden Tagen an einem Wochenende (Sa+So) statt, umfasst das Ausfüllen eines Tagebuches in Kurzfragebogen-Form und beinhaltet einen einstündigen Reflexionstermin ca. vier Wochen nach dem Training. Das Training wird wissenschaftlich evaluiert und eine Unterstützung der Forschungsarbeiten wird erwartet.

### **Insgesamt besteht das Training aus folgenden Aspekten:**

- 2 Tage Training je 9.00 bis 18.00 Uhr
- 1 Stunde Reflexionsgespräch ca. 4 Wochen nach dem Training
- Tägliches Ausfüllen eines Kurzfragebogens vier Wochen lang
- Ausfüllen eines Online-Fragebogens vor dem Training
- Bearbeitung einer kurzen Hausaufgabe als Trainingsvorbereitung (Beantwortung von 2 Fragen zu Ihrem individuellen Stressthema)

**Für eine vollständige Teilnahme an dem Training erhalten Sie 2 Leistungspunkte. Bei Fragen zur Anerkennung wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Fakultät oder Ihren Fachbereich.**

Geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre Matrikelnummer, Ihren Studiengang und alle Ihnen möglichen Trainingstermine an. Bei Fragen können Sie sich gern an uns wenden.

### **Es gibt insgesamt sechs Trainingsangebote:**

**Stressmanagement-Training 1:** 16./17.01.2016 (Training) + 1 Stunde am 12.02.  
(Reflexionsgespräch)

**Stressmanagement-Training 2:** 23./24.01.2016 (Training) + 1 Stunde am 19.02.  
(Reflexionsgespräch)

**Stressmanagement-Training 3:** 30./31.01.2016 (Training) + 1 Stunde am 04.03.  
(Reflexionsgespräch)

**Stressmanagement-Training 4:** 13./14.02.2016 (Training) + 1 Stunde am 22.03.  
(Reflexionsgespräch)

**Stressmanagement-Training 5:** 20./21.02.2016 (Training) + 1 Stunde am 18.03.  
(Reflexionsgespräch)

**Stressmanagement-Training 6:** 05./06.03.2016 (Training) + 1 Stunde am 01.04.  
(Reflexionsgespräch)

**Anmeldungen an [trainingsinfo.aos@tu-braunschweig.de](mailto:trainingsinfo.aos@tu-braunschweig.de)**