

Grütters & Evers, Workshop „Zurück zu dir: Mit Selbstvertrauen und Leichtigkeit durchs Studium“

Inhaltsbeschreibung:

In diesem interaktiven Workshop laden Maren Grütters und Dorit Evers (me time mind solutions®) dazu ein, den Leistungsdruck des Studiums in souveräne Leichtigkeit zu verwandeln. Der Workshop gliedert sich in drei zentrale Themenbereiche:

1. Vom inneren Kritiker zum Cheerleader: Wir beleuchten den Umgang mit Perfektionismus und inneren Blockaden. Teilnehmende lernen, wie sie ihren inneren Kritiker in einen unterstützenden "Fan" transformieren können, um Leistungsdruck und Prüfungsangst aktiv zu begegnen.
2. Neuro-Hacks für Fokus und Ruhe: Durch Einblicke in die Neurobiologie und das Unterbewusstsein vermitteln wir Techniken, um auch in stressigen Phasen (z. B. Prüfungsphasen) Ruhe und Konzentration zu bewahren.
3. Souveränität und Selbstwert ("Du bist genug"): Wir stärken das Selbstbewusstsein, um die Angst vor Scheitern oder Ablehnung abzubauen. Durch praktische Übungen erarbeiten wir, wie Studierende ihre Grenzen wahren können (z. B. durch ein freundliches, aber bestimmtes "Nein") und eine innere Haltung entwickeln, die unabhängig von Vergleichen ist.

Ziel des Workshops ist es, den Studierenden konkrete, leicht anwendbare Werkzeuge an die Hand zu geben, um authentisch, selbstsicher und mit mehr Freude durch den Studienalltag zu gehen.