

# STRESSMANAGEMENT ERSTE GENERATION



## WORKSHOP FÜR STUDIERENDE UND PROMOVIERENDE

Das Studium und die Promotion kann besonders für die erste Generation bzw. sogenannten „Arbeiterkindern“ eine herausfordernde Zeit sein. Sie haben im Elternhaus keine Vorbilder und keinen Erfahrungsaustausch, wie das Leben und Arbeiten an einer Universität aussehen kann.

Wir werden im Workshop gemeinsam folgende Themen bearbeiten:

- Stress verstehen: Was ist Stress und wie wirkt er sich auf uns aus?
- Individuelle Stressoren erkennen
- Bewältigungsstrategien entwickeln
- Ressourcen aktivieren: Wie du dein soziales Netzwerk und andere Unterstützungsangebote nutzen kannst.

Ziel des Workshops ist es, dir Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen du deinen Universtiätsalltag gelassener meistern und deine Resilienz stärken kannst. Wir möchten zudem den Austausch zwischen Studierenden und Promovierenden der ersten Generation fördern.



27.05.2025



M3/-1.13



13:00 bis 17:00 Uhr

**Anmeldung per E-Mail an:**  
[carmen.henning@uni-bamberg.de](mailto:carmen.henning@uni-bamberg.de)

Allgemeiner Kontakt zur  
Arbeiterkind AG an der  
Universität Bamberg

