



# STRESS LASS NACH!

## Nimm dir Zeit für dich

### INTERVENTION GEGEN STRESS

### FÜR JUNGE ERWACHSENE ZWISCHEN 18 UND 24 JAHREN

#### WORUM GEHT'S?

Leistungsstress kann deine psychische und körperliche Gesundheit beeinträchtigen. Im Rahmen eines Seminars im Psychologie Master wurde eine kurze digitale Intervention zusammengestellt und getestet, die dir helfen kann, besser mit Leistungsdruck umzugehen.

#### WIE LÄUFT DAS AB?

- ✓ Teilnahme komplett online (via SoSci Survey)
- ✓ kostenlos
- ✓ Dauer: ca. 1 Stunde

#### WAS ERWARTET NICHT?

- ✦ Du lernst Strategien zum Umgang mit Stress
- ✦ Du erhältst zusätzliches Infomaterial in Form eines Handouts

#### INTERESSE?



*Nimm gerne teil!*

