

Mental Health im Studium

Individual-Coachingsessions
für Studierende der
EH Freiburg



EVANGELISCHE
HOCHSCHULE
FREIBURG



Das Coaching umfasst die Begleitung und Unterstützung von Studierenden der EH Freiburg zu ihren individuellen Anliegen im Bereich Mental Health. Ziel der Individualsessions ist, die Studierenden beim Erreichen ihrer Studienziele und dem Finden eigener Lösungen zu unterstützen.

Die Individualsessions dienen als Maßnahme der Primärprävention und sind zielfokussiert, ressourcenaktivierend und lösungsorientiert gestaltet. Die Coachingsessions ersetzen keine Psychotherapie.

- Eine Coachingeinheit beträgt jeweils 45 Minuten.
- Die Coachings sind online oder in Präsenz möglich.
- Kostenfrei und vertraulich

Mögliche Themen

- Zeitmanagement, Umgang mit Aufschiebeverhalten (Procrastination)
- Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe
- Study-Life-Balance
- Motivation im Studium und Zielerreichung
- Ressourcenklärung
- Resilient durch den Schreibprozess (von Abschlussarbeiten)

Interesse?

Melden Sie sich bei Interesse per E-Mail bei Dr.in Stefanie Pietsch: pietsch@eh-freiburg.de

In einem ersten Kennenlerngespräch wird das Anliegen und die Zielsetzung festgelegt.

Neben den Individualangeboten werden auch Gruppensessions angeboten.

Weitere Infos unter: www.eh-freiburg.de/mentalhealth