

## Seminar Work-Life-Balance: Arbeitest Du noch oder lebst Du schon?

### **Zielgruppe:**

Studentinnen und Absolventinnen des Fachbereichs 01 Evangelische Theologie

### **Ziele des Workshops:**

Entwicklung von Strategien zur Aufrechterhaltung eines gesunden Gleichgewichts zwischen Arbeit und Erholung

### **Inhalte des Seminars:**

- Stressentstehung, kurz- und langfristige Stressfolgen
- Ressourcenmanagement
- Selbstverantwortung und Achtsamkeit
- Selbstbestimmung finden – leben von innen her

### **Methoden:**

- Kurzpräsentationen
- strukturierter Erfahrungsaustausch
- Erlernen von Übungen, die gut in den Alltag integrierbar sind
- 

**Referentin: Dr. Diana Henz, Diplom-Psychologin**

**Termin: Freitag, 12. April 2013, 10:00 Uhr s.t. - 18:00 Uhr**

**Ort: Campus, Ev.-theol. Fakultät, Ebernburg-Hörsaal (Raum 00-415)**

**Veranstalter:** Büro für Frauenförderung und Gleichstellung der Johannes Gutenberg-Universität Mainz im Rahmen des Projektes „Studentinnen **planen KARRIERE**“

**Anmeldung und nähere Informationen** im Frauenbüro, Forum 3, Maria Lau, Zimmer 00-404, Tel. 06131/39-20695, E-Mail: [karriere-frauen@uni-mainz.de](mailto:karriere-frauen@uni-mainz.de), Homepage: <http://www.frauenbuero.uni-mainz.de/1128.php>