

PRESSEMELDUNG

Lernen im Arbeitsalltag – Fit im Beruf

Universität Bonn bietet Kurse für Berufstätige ab 50 Jahren an

Psychologen der Universität Bonn haben ein Programm zur effektiven und ganzheitlichen Förderung Berufstätiger ab 50 Jahren entwickelt. Im Mittelpunkt der kostenlosen Kurse stehen die Stärkung persönlicher Kompetenzen und Stressbewältigung. Es sind noch Plätze frei, Anmeldung unter der E-Mail-Adresse hannah.huxholl@uni-bonn.de.

PR/Öffentlichkeitsarbeit

Adenauerallee 24-42

53113 Bonn

Tel.: 0228 / 73- 62403

Fax: 0228 / 73- 62409

pr@jura.uni-bonn.de

<http://www.jura.uni-bonn.de/>

Bonn, 13.08.2018

Der Kurs „Persönliche Kompetenzen“ ermöglicht einen Perspektivenwechsel und unterstützt dabei, ganz persönliche Stärken und Fähigkeiten neu zu entdecken, denn jeder kann mehr, als ihm bewusst ist. Jenseits von Zertifikaten und bescheinigten Ausbildungen richtet das Programm den Blick auf die gesamte Lebensspanne und erarbeitet sowohl berufsbiographische als auch persönliche Kompetenzen. Angeboten werden zwei Kurse: Der erste findet montags vom 3. September bis 15. Oktober statt, der zweite freitags vom 21. September bis 9. November (der 2. November entfällt).

„Stressbewältigung“ geht dem individuellen Stresserleben auf den Grund. Dabei werden Methoden zur Bewältigung vorgestellt und eigene Strategien entwickelt, um das Stresserleben zu reduzieren. Auch Erholung und Distanzierung sind zentrale Themen des Trainings. Dieser Kurs wird ebenfalls zweimal angeboten: Der erste findet mittwochs vom 29. August bis 17. Oktober statt, der zweite dienstags vom 25. September bis 6. November.

Alle Kurse laufen von 17:30 bis 19:30 Uhr und sind kostenfrei. Veranstaltungsort ist das Institut für Psychologie der Universität, Kaiser-Karl-Ring 9 in Bonn. Eine regelmäßige Teilnahme ist sowohl für den persönlichen Gewinn als auch für die Studie wichtig.

Die Kurse finden im Rahmen des Weiterbildungsprogramms „Lernen im Arbeitsalltag – Fit im Beruf“ statt. Dabei handelt es sich um ein

Forschungsprojekt des Instituts für Psychologie. Die Kurse dienen der weiteren Evaluierung und Validierung des Programms. Zu Beginn und am Ende werden daher Fragebögen und Übungen bearbeitet, zu denen jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer eine individuelle Rückmeldung erhält.

Kontakt für die Medien:

Institut für Psychologie der Universität Bonn

Hannah Huxholl

E-Mail hannah.huxholl@uni-bonn.de

Tel. 01577 9719522

Lena Stahlhofen

E-Mail stahlhofen@uni-bonn.de

Tel. 0178 7310021