

## Burn-On ! Für mein Studium brennen, ohne auszubrennen

Das Bachelor/ Master System hat die Lebenswelt an den Hochschulen verändert und damit auch die Anforderungen an die Studierenden. Viele Studierende haben nie gelernt mit der erhöhten Arbeitsdichte, insbesondere dem steigenden Leistungsdruck effizient für sich und ihren Studienerfolg umzugehen. 61% der Berater des Studentenwerkes sehen in den letzten Jahren „einen deutlichen Anstieg von Burn-Out im engeren Sinne“. Das sind Alarmsignale.

Es gibt allerdings Möglichkeiten den Studierenden zu helfen. Die Neuro-Kompetenz Akademie bietet hierzu ein 2-tägiges Seminar an.

Themenschwerpunkte sind: Prioritäten, SMART-Ziele, Mentale Fitness, Ernährung, Bewegung, Lern-/Gedächtnistechniken, Aktivitätszyklus, Schreibtisch-Management, Kurzzeitspeicher, Arbeitshilfen, ... Studierende lernen, wie sie individuell mit Druck richtig umgehen und dabei gesund, glücklich, zuverlässig und leistungsfähig bleiben.

	Burn On !
Dauer	2 x 8,0 UE
Preis/TN	315,-€
Zeit	2 Samstage

[anmeldung@nk-akademie.de](mailto:anmeldung@nk-akademie.de) Tel.: 06103 3131-1188  
[www.nk-akademie.de](http://www.nk-akademie.de)

## Burn-On ! Für mein Studium brennen, ohne auszubrennen

Das Bachelor/ Master System hat die Lebenswelt an den Hochschulen verändert und damit auch die Anforderungen an die Studierenden. Viele Studierende haben nie gelernt mit der erhöhten Arbeitsdichte, insbesondere dem steigenden Leistungsdruck effizient für sich und ihren Studienerfolg umzugehen. 61% der Berater des Studentenwerkes sehen in den letzten Jahren „einen deutlichen Anstieg von Burn-Out im engeren Sinne“. Das sind Alarmsignale.

Es gibt allerdings Möglichkeiten den Studierenden zu helfen. Die Neuro-Kompetenz Akademie bietet hierzu ein 2-tägiges Seminar an.

Themenschwerpunkte sind: Prioritäten, SMART-Ziele, Mentale Fitness, Ernährung, Bewegung, Lern-/Gedächtnistechniken, Aktivitätszyklus, Schreibtisch-Management, Kurzzeitspeicher, Arbeitshilfen, ... Studierende lernen, wie sie individuell mit Druck richtig umgehen und dabei gesund, glücklich, zuverlässig und leistungsfähig bleiben.

	Burn On !
Dauer	2 x 8,0 UE
Preis/TN	315,-€
Zeit	2 Samstage

[anmeldung@nk-akademie.de](mailto:anmeldung@nk-akademie.de) Tel.: 06103 3131-1188  
[www.nk-akademie.de](http://www.nk-akademie.de)

## Burn-On ! Für mein Studium brennen, ohne auszubrennen

Das Bachelor/ Master System hat die Lebenswelt an den Hochschulen verändert und damit auch die Anforderungen an die Studierenden. Viele Studierende haben nie gelernt mit der erhöhten Arbeitsdichte, insbesondere dem steigenden Leistungsdruck effizient für sich und ihren Studienerfolg umzugehen. 61% der Berater des Studentenwerkes sehen in den letzten Jahren „einen deutlichen Anstieg von Burn-Out im engeren Sinne“. Das sind Alarmsignale.

Es gibt allerdings Möglichkeiten den Studierenden zu helfen. Die Neuro-Kompetenz Akademie bietet hierzu ein 2-tägiges Seminar an.

Themenschwerpunkte sind: Prioritäten, SMART-Ziele, Mentale Fitness, Ernährung, Bewegung, Lern-/Gedächtnistechniken, Aktivitätszyklus, Schreibtisch-Management, Kurzzeitspeicher, Arbeitshilfen, ... Studierende lernen, wie sie individuell mit Druck richtig umgehen und dabei gesund, glücklich, zuverlässig und leistungsfähig bleiben.

	Burn On !
Dauer	2 x 8,0 UE
Preis/TN	315,-€
Zeit	2 Samstage

[anmeldung@nk-akademie.de](mailto:anmeldung@nk-akademie.de) Tel.: 06103 3131-1188  
[www.nk-akademie.de](http://www.nk-akademie.de)