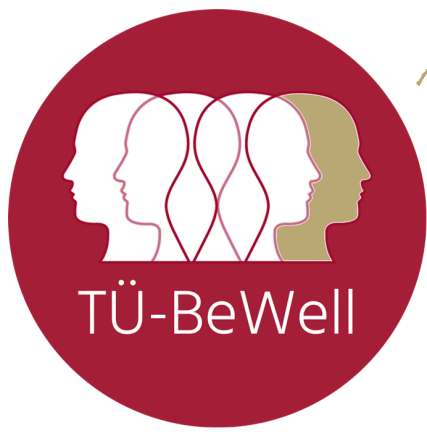




**Wohlbefinden
Selbstfürsorge
Resilienz**
im Studium fördern

- Langfristige **Förderung psychischer Gesundheit** im Rahmen der medizinischen Ausbildung
- **Innovative** und **praxisnahe** Lehrformate
- Evidenzbasierte Inhalte aus **verhaltenstherapeutischen, systemischen** und **psychodynamischen** Ansätzen
- Wissenschaftliche Begleitung und Evaluation der Lehrangebote
- Gefördert durch die Medizinische Fakultät

Basic Class

Edukation und Umgang mit Beanspruchung, sowie kurz- und langfristige Bewältigungsstrategien

Advance Class

Achtsamkeit mit praxisorientierter Anwendung

Empathic Class

Umgang mit Mitgefühlsmüdigkeit

United Class

Belastung, Beanspruchung und Bewältigung



Regulation durch Bewegung, Schlaf und Ernährung

Ressourcen und eigene Werte stärken



Selbstwert stärken

Zeitmanagement und Prüfungsangst



Achtsamkeit

Fragen?

Dann melden Sie sich gerne bei uns

PD DR. DIPL.-PSYCH. REBECCA SARAH ERSCHENS
EMAIL: REBECCA.ERSCHENS@MED.UNI-TUEBINGEN.DE
ABTEILUNG PSYCHOSOMATISCHE MEDIZIN UND PSYCHOTHERAPIE
OSIANDERSTR. 5, 72076 TÜBINGEN
TELEFON: 07071 2980190



**Universitätsklinikum
Tübingen**