

Die Gleichstellungsbeauftragte  
der JMU Würzburg  
lädt ein zur Weiterbildungsveranstaltung

## Fit im Stress?

**Hamsterrad. Belastung. Jeder will etwas. To Do's. Zeitdruck.  
Das Leben kann eine Herausforderung sein.**

### **Abenteuer Gelassenheit**

Abenteuer = Action, Aufbruch! Aufregung, Neues entdecken, in unbekannte Gefilde vordringen!

Gelassenheit = In Ruhe entscheiden, alles mit innerem Abstand überdenken, nicht immer sofort in worst-case-Szenarien leben.

In unserem Workshop wird es darum gehen, neue Möglichkeiten zu entdecken, um zwischen der Aufregung des Alltags im Abenteuer der Gelassenheit seinen eigenen Weg zu finden – damit wir Belastendes loslassen können, mehr Handlungsspielraum haben und unser Leben bewegt bleibt.

Julius-Maximilians-  
**UNIVERSITÄT  
WÜRZBURG**

**GLEICHSTELLUNGSBEAUFTRAGTE**



Für alle Beschäftigten der JMU im Wissenschaft stützenden Bereich findet am

**Mittwoch, den 18. Juli 2018**

**von 12 Uhr bis 14:30 Uhr**

**Am Hubland, Campus Süd im Z6, dem  
Zentralen Hörsaal- und Seminargebäude, in  
Raum 2.006**

unsere kostenlose Weiterbildungsveranstaltung

„Fit im Stress“ statt.

Referentinnen: Gabriele Heilmann, Christine Krokauer

Sie interessieren sich? Dann anmelden unter:

**[gleichstellung@uni-wuerzburg.de](mailto:gleichstellung@uni-wuerzburg.de)**

