



# Hochschule und Zeit für mich – so gestalte ich mein Studium / meine Promotion mit Kind(ern)

Workshop für Studierende und Promovierende

**Freitag, 09. Dezember 2016  
09-17 Uhr, GD 102**

Studieren und Promovieren mit Kind ist eine Herausforderung. Wenn neben Vorlesungen oder der Dissertation noch Windelwechseln und Spielplatzbesuche auf dem Plan stehen, fällt es vielen Eltern schwer, ein Gleichgewicht zwischen Hochschul- und Familienalltag zu finden. Eines von beiden kommt oft zu kurz. Ein gutes Zeit- und Selbstmanagement sowie ein achtsamer Umgang mit den eigenen Wünschen und Ressourcen können dies unterstützen und Stress reduzieren.

**Trainer:** Nils Seiler, Elterntrainer und Coach,  
<http://elternundberuf.de>

**Anmeldung:** [www.trainings.europa-uni.de](http://www.trainings.europa-uni.de) oder direkt per Mail an [familie@europa-uni.de](mailto:familie@europa-uni.de). Die Teilnahme ist kostenlos.

Gern organisieren wir eine Kinderbetreuung. Wenn Sie eine Betreuung für Ihr Kind benötigen, wenden Sie sich bitte bis spätestens 11.11.16 an die Familienbeauftragte [familie@europa-uni.de](mailto:familie@europa-uni.de)