

Pressemitteilung

Frankfurt a.M., 07.06.2020

Geschäftsführer: Maximilian Graeve

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ansprechpartnerin: Nadine Zeidler

Tel. 069 / 43 03 09

E-Mail: pr@pfungst-stiftung.de

Internet: www.pfungst-stiftung.de

Waldschmidtstraße 39

60316 Frankfurt am Main

Web-Seminare für StipendiatInnen

Neues Angebot der Frankfurter Dr. Arthur Pfungst-Stiftung und Peter Fuld Stiftung gestartet

Die Dr. Arthur Pfungst-Stiftung und Peter Fuld Stiftung bieten ganz neu gemeinsam Web-Seminare in Kooperation für ihre StipendiatInnen an. Ziel ist es, neben der finanziellen Unterstützung, noch stärker ideell zu fördern. Am 06.06.2020 fand das erste Webinar dieser Art zum Thema *Stressmanagement* unter Leitung von Dipl.-Psych. Boris Kasper statt.

Stressmanagement ist für Studierende eine wichtige Ressource, um die vielfältigen Anforderungen im Hochschulalltag zu meistern. In dem Webinar geht es sowohl um Wissensvermittlung als auch um Best Practice Tipps. Hierbei stehen die Teilnehmenden im Fokus.

„Gezielte Methoden zur Stressprävention sollen in den Alltag implementiert und in einem Follow-Up via Chat nach drei Monaten auf Wirksamkeit überprüft werden. So kann - eigenständig - kontrolliert werden, ob eine nachhaltige Stresskompetenz erworben werden konnte und Stressoren bei den Teilnehmenden möglichst so verändert und entschärft wurden, dass Stress gar nicht erst entstehen kann. Hierzu gehört beispielweise der Aufbau eines persönlichen Stresspuffers, etwa durch ein gutes Zeit- und Selbstmanagement, den Ausbau fachlicher und sozialer Kompetenzen sowie die Erweiterung eines starken sozialen Netzes. Gute soziale Beziehungen sind eine wichtige Ressource, die vor Stress schützen kann und seine Bewältigung erleichtert“, erklärt Diplom-Psychologe und Seminarleiter Boris Kasper.

Kontakt für die Medien:

Nadine Zeidler

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Tel.: 069 / 43 03 09

E-Mail: pr@pfungst-stiftung.de

Maximilian Graeve

Geschäftsführung

Tel.: 069 / 43 03 09

E-Mail: maximilian.graeve@pfungst-stiftung.de

Über die Stiftungen:

Die **Dr. Arthur Pfungst-Stiftung** verfolgt seit 1918 das Ziel, BILDUNGSCHANCEN zu ERMÖGLICHEN und fördert den Zugang zu Bildung durch die Vergabe von Stipendien für begabte und bedürftige Studierende, denen es ohne finanzielle Unterstützung nicht möglich wäre, ein ihrer Begabung entsprechendes Hochschulstudium zu absolvieren. Als Unterstiftung unterhält sie nach dem Wunsch der Stifterin Marie Pfungst zudem ein Seniorenwohnheim in Bad Homburg.

Die **Peter Fuld Stiftung** fördert junge Menschen, die mit schwierigen Startbedingungen konfrontiert oder aufgrund ihrer Herkunft benachteiligt sind. Mit ihren Stipendien und Projekten fördert sie SchülerInnen, Studierende und Auszubildende in ihrer Entwicklung und unterstützt und begleitet sie auf ihrem Bildungsweg. Ziel dabei ist es, diesen jungen Menschen eine erfolgreiche berufliche Zukunft zu ermöglichen.