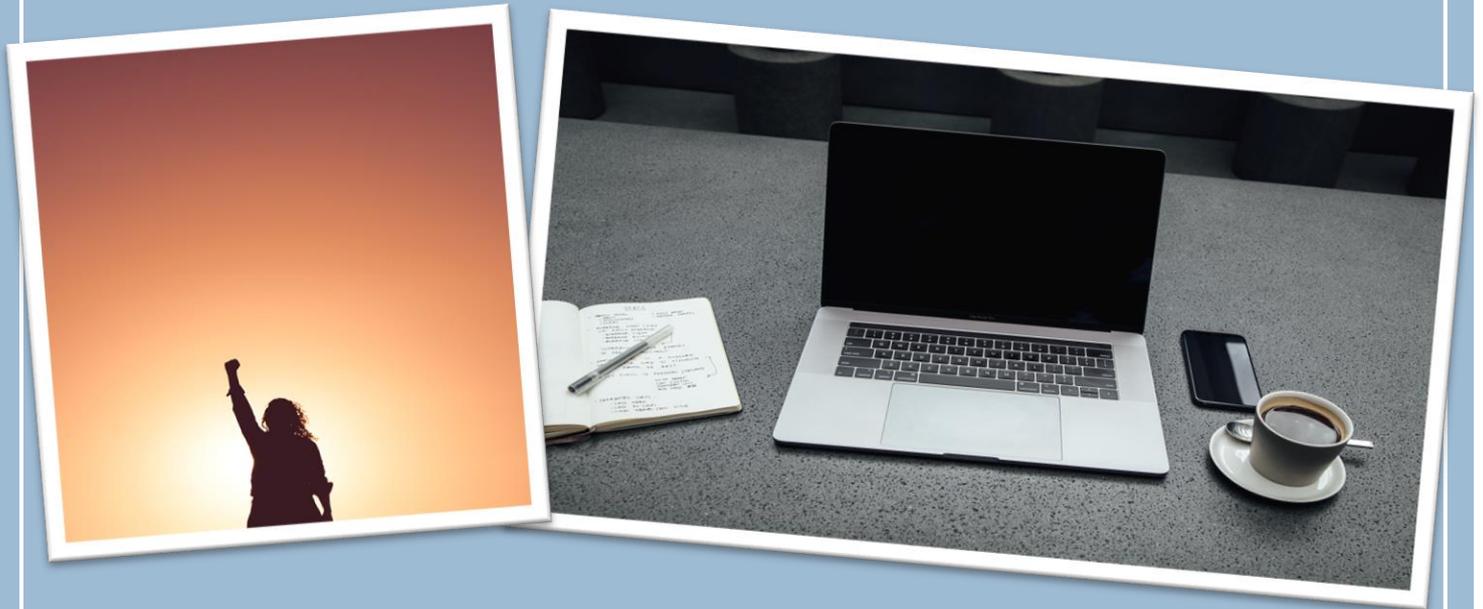


# Kostenloses Training zu Perfektionismus und Resilienz!



Du möchtest deinen Perfektionismus in den Griff bekommen und würdest außerdem gerne lernen, mit Belastungssituationen widerstandsfähiger umgehen zu können? Du hast aber keine Zeit dafür, lange Bücher zu lesen oder umfangreiche Präsenztrainings zu besuchen?

Wir bieten dir die Chance auf ein wissenschaftlich fundiertes Onlinetraining. Praxisbezogen – auf den Punkt – kostenlos!

Unser Perfektionismus und Resilienz Micro Learning richtet sich an Personen, die noch keine oder nur wenige Vorkenntnisse in diesen Bereichen haben.

Vom 13.09.2021 bis 07.10.2021 erhältst du insgesamt 8 Einheiten (jeweils zwei Einheiten pro Woche; maximal 20 Minuten Bearbeitungsaufwand pro Einheit) zu einem der Themen, sechs Wochen später erhältst du die 8 Einheiten zum anderen Thema. Für die Teilnahme an den ersten 8 Einheiten gibt es eine Teilnahmebestätigung sowie die Möglichkeit einer individuellen Rückmeldung über deinen Lernfortschritt.

Interesse oder weitere Fragen? Dann melde dich bei uns bis zum 10.09.2021 via Mail unter [micro.perspsych@uni-bamberg.de](mailto:micro.perspsych@uni-bamberg.de).

Carolin Mühlbauer und Melissa Schütz