

# Selbstmanagement

Beitrag von „chiaranathalie97“ vom 24. September 2021 12:49

## [Zitat von FrauZipp](#)

Werden bei euch an der PH keine Kurse zum Thema Selbstmanagement, Umgang mit Stress, Achtsamkeit oder ähnliches angeboten? An der PH St. Gallen habe ich einige solcher Kurse besucht. Auch wenn es oft Wiederholungen waren, mir hat das immer geholfen und ich hab jedes Mal wieder etwas Neues mitgenommen.

Nein, leider gibt es bei uns keine solche Kurse. Ich denke das könnte aber noch sehr hilfreich sein, da ich zum Glück auch nicht die einzige bin, der es so geht.