

# MACH MIT BEI SELFTIE!

## SO ERREICHST DU DEINE ZIELE

Du hast oft Zweifel, ob du wichtige Aufgaben in deinem Leben bewältigen kannst? Mach mit bei der SELFTIE-Studie und lerne, Vertrauen in deine Fähigkeiten zu entwickeln und wichtige Ziele erfolgreich zu meistern.



### DEIN PROFIL

- Du bist zwischen 18 und 30 Jahre alt
- Du hast im letzten Jahr keine Psychotherapie gemacht
- Du zweifelst oft an deinen Fähigkeiten



### WAS HAST DU DAVON?

Du erhältst ein kostenloses Online-Training, um mehr Vertrauen in deine Fähigkeiten zu entwickeln und deine persönlichen Ziele zu erreichen + 150 Euro für deine Teilnahme

### ZUR STUDIE

SELFTIE ist eine wissenschaftliche Studie, die durch öffentliche Gelder gefördert wird. Ziel ist es, die Selbstwirksamkeitserwartung von jungen Erwachsenen zu stärken, um die Gesundheit, soziale Beziehungen und Erfolge in Ausbildung und Beruf zu verbessern.

Interessiert? Hier geht's zur Anmeldung:  
Insta: @selftiestudie Mail: [selftie@hmu-potsdam.de](mailto:selftie@hmu-potsdam.de) Site: [www.selftie-studie.de](http://www.selftie-studie.de)

