

MentalStrategien

in Kooperation mit dem Allgemeinen
Hochschulsport der JGU Mainz und der
Techniker Krankenkasse (Online-Seminar)

Teilnahmebedingungen

- Der Kurs steht allen Studierenden, Promovierenden sowie Mitarbeitenden der Johannes Gutenberg-Universität Mainz offen. Außerdem steht der Kurs auch Studentinnen und Studenten der Hochschule Mainz und der Katholischen Hochschule Mainz offen.
- Die Teilnahme setzt eine Anmeldung voraus. Die Anmeldung erfolgt über das Online-Formular mindyourlife.de/mentalstrategien oder über eine E-Mail an info@mindyourlife.de.
- Die Teilnahme am Kurs ist erfolgreich abgeschlossen, wenn max. eine Sitzung oder die Hälfte der Ganztages-Sitzung verpasst wurde.
 - Alle Teilnehmer:innen erhalten von der Techniker Krankenkasse ein Zertifikat über die erfolgreiche Teilnahme ausgestellt.

Termine

Sitzung	Datum + Uhrzeit	Thema
Sitzung #1	08.05.2025, 16:00 – 19:00	Stress im Studium
Sitzung #2	15.05.2025, 16:00 – 19:00	Stress und seine Auswirkungen
Sitzung #3	18.05.2025, 10:00 – 17:00	Die Einstellung macht's
Sitzung #4	22.05.2025, 16:00 – 19:00	Sich vor Stress schützen
Sitzung #5	05.06.2025, 16:00 – 19:00	Zeit- und Lernmanagement
Sitzung #6	12.06.2025, 16:00 – 19:00	Prüfungsangst bewältigen
Sitzung #7	14.06.2025, 14:30 – 18:30	Emotionen und Achtsamkeit
Sitzung #8	26.06.2025, 16:00 – 19:00	Resümee und Ausblick

Weitere Infos

- > **Adresse des Veranstalters**
Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Institut für Sportwissenschaft
Allgemeiner Hochschulsport
Albert-Schweitzer-Straße 22
55128 Mainz
- > **Die Reihe „MentalStrategien“ wird als Online-Seminar durchgeführt.**
Teilnehmer:innen erhalten rechtzeitig vor Beginn der Reihe die Zugangsdaten zum Seminar-Raum per E-Mail
- > **Zur Teilnahme am Online-Seminar werden benötigt:** Laptop mit Webcam und Mikrofon, idealerweise Headset. Außerdem wird ein Breitband-Internetzugang zur Teilnahme empfohlen (DSL oder besser)

Rückfragen

Seminarleitung

mindyourlife
Dr. Hendrik Wahler (Trainer)
0163 / 54 49 746
info@mindyourlife.de

Veranstalter

Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Institut für Sportwissenschaft
Allgemeiner Hochschulsport
Katharina Walch
06131 / 39-26401
kwalth@uni-mainz.de

Anbieter

Techniker Krankenkasse
Annelie de Marées (Hochschulberaterin)
0151 / 10 95 93 36
annelie.de.marees@tk.de