

MentalStrategien

in Kooperation mit dem Fachbereich 07 der
JGU Mainz und der Techniker
Krankenkasse (Online-Seminar)

Teilnahmebedingungen

- Der Kurs steht allen Studierenden der Johannes Gutenberg-Universität 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	07.11.2025, 12:30 – 15:30	Stress im Studium
Sitzung #2	14.11.2025, 12:30 – 15:30	Stress und seine Auswirkungen
Sitzung #3	21.11.2025, 12:30 – 15:30	Die Einstellung macht's (Teil 1)
Sitzung #4	28.11.2025, 12:30 – 15:30	Die Einstellung macht's (Teil 2)
Sitzung #5	05.12.2025, 12:30 – 15:30	Sich vor Stress schützen
Sitzung #6	12.12.2025, 12:30 – 15:30	Zeit- und Lernmanagement
Sitzung #7	19.12.2025, 12:30 – 15:30	Prüfungsangst bewältigen
Sitzung #8	09.01.2026, 11:30 – 15:30	Emotionen und Achtsamkeit (4h)
Sitzung #9	16.01.2026, 12:30 – 15:30	Resümee und Ausblick

Weitere Infos

- > **Adresse des Veranstalters**
Johannes Gutenberg-Universität Mainz
FB 07 – Geschichts- und Kulturwissenschaften
Jakob-Welder-Weg 20
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
FB 07 – Geschichts- und Kulturwissenschaften
Dr. Oliver Gupte (Dekanat)
06131 / 39-38480
gupte@uni-mainz.de

3

Anbieter

Techniker Krankenkasse
Jenny Hesper
0160 / 405 48 79
jenny.hesper@tk.de