

MentalStrategien

in Kooperation mit dem Fachbereich 07 der
JGU Mainz und der Techniker
Krankenkasse (in Präsenz)

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.
 - > Alle Teilnehmer:innen erhalten von der Techniker Krankenkasse ein Zertifikat über die erfolgreiche Teilnahme ausgestellt.

Termine und Räume

Sitzung	Datum + Uhrzeit	Thema	Raum
Sitzung #1	30.10.2026 12:30 – 15:30	Stress im Studium	00 008 SR06 BKM
Sitzung #2	06.11.2026 12:30 – 15:30	Stress und seine Auswirkungen	02 701 GFG
Sitzung #3	08.11.2026 10:00 – 17:00	Die Einstellung macht's (7h) <i>inkl. Mittagspause</i>	02 701 GFG
Sitzung #4	20.11.2026 12:30 – 15:30	Sich vor Stress schützen	02 701 GFG
Sitzung #5	27.11.2026 12:30 – 15:30	Zeit- und Lernmanagement	00 003 SR07 BKM
Sitzung #6	04.12.2026 12:30 – 15:30	Prüfungsangst bewältigen	00 003 SR07 BKM
Sitzung #7	11.12.2026 11:30 – 15:30	Emotionen und Achtsamkeit (4h)	00 003 SR07 BKM
Sitzung #8	18.12.2026 12:30 – 15:30	Resümee und Ausblick	00 003 SR07 BKM

Weitere Infos

➤ **Raum für die Sitzungen**

Raum 00 008 SR06 BKM und 00 003 SR07 BKM:

BKM Gebäude

Kantstraße 2

55122 Mainz

02 701 GFG:

Georg-Forster-Gebäude

Jakob-Welder-Weg 12

55128 Mainz

➤ **Adresse des Veranstalters**

Johannes Gutenberg-Universität Mainz

FB 07 – Geschichts- und Kulturwissenschaften

Jakob-Welder-Weg 20

55128 Mainz

➤ **Die Reihe „MentalStrategien“ wird als Präsenz-Seminar durchgeführt.**

Rückfragen

Seminarleitung

mindyourlife GmbH

Sebastian Alefs (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

Anbieter

Techniker Krankenkasse

Jenny Hesper (Hochschulberaterin)

0160 / 405 48 79

jenny.hesper@tk.de