

MentalStrategien

in Kooperation mit dem Fachbereich 09 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 bei Frau Katja Thömmes vom Studienbüro Chemie am Fachbereich 09 unter k.thoemmes@uni-mainz.de 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	26.10.2023, 12:30 – 15:30	Stress im Studium
Sitzung #2	02.11.2023, 12:30 – 15:30	Stress und seine Auswirkungen
Sitzung #3	04.11.2023, 10:00 – 17:00	Die Einstellung macht's
Sitzung #4	09.11.2023, 12:30 – 15:30	Sich vor Stress schützen
Sitzung #5	16.11.2023, 12:30 – 15:30	Zeit- und Lernmanagement
Sitzung #6	23.11.2023, 12:30 – 15:30	Prüfungsangst bewältigen
Sitzung #7	26.11.2023, 10:00 – 14:00	Emotionen und Achtsamkeit
Sitzung #8	30.11.2023, 12:30 – 15:30	Resümee und Ausblick

Weitere Infos

- **Adresse des Veranstalters**
Johannes Gutenberg-Universität Mainz
FB 09 – Chemie, Pharmazie, Geographie und Geowissenschaften
Duesbergweg 10-14
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 09 – Chemie, Pharmazie, Geographie und Geowissenschaften
Katja Thömmes (Allgemeine Studienberatung)
06131 / 39- 28969
k.thoemmes@uni-mainz.de

Anbieter

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