

MentalStrategien

in Kooperation mit der CBS International
Business School, dem AHS der Koblenzer
Hochschulen und der Techniker
Krankenkasse (Online-Seminar)

Seminar-Reihe (online)

Leitung: Dr. Hendrik Wahler

Teilnahmebedingungen

- Der Kurs steht allen Studierenden der CBS International Business School, allen Studierenden der Koblenzer Hochschulen sowie allen Studierenden aus Mainz und Umgebung (inkl. Bingen) offen.
- Die Teilnahme setzt eine Anmeldung voraus. Die Anmeldung kann entweder über das Online-Formular <http://www.mindyourlife.de/mentalstrategien> oder als Studentin bzw. Student der CBS International Business School direkt über das [Online-Career-Center](#) der CBS vorgenommen werden.
- Die Teilnahme am Kurs ist erfolgreich abgeschlossen, wenn max. eine Sitzung gefehlt wurde.
 - Alle Teilnehmer:innen erhalten von der Techniker Krankenkasse ein Zertifikat über die erfolgreiche Teilnahme ausgestellt.
 - Studierende der Koblenzer Hochschulen erhalten darüber hinaus in Abstimmung mit Ihrem Studierendensekretariat CP für diesen Kurs

Termine

Sitzung	Datum + Uhrzeit	Thema
Sitzung #1	09.10.2023, 16:45 – 19:45	Stress im Studium
Sitzung #2	16.10.2023, 16:45 – 19:45	Stress und seine Auswirkungen
Sitzung #3	23.10.2023, 16:45 – 19:45	Die Einstellung macht's (Teil 1)
Sitzung #4	30.10.2023, 16:45 – 19:45	Die Einstellung macht's (Teil 2)
Sitzung #5	06.11.2023, 16:45 – 19:45	Sich vor Stress schützen
Sitzung #6	13.11.2023, 16:45 – 19:45	Zeit- und Lernmanagement
Sitzung #7	20.11.2023, 16:45 – 19:45	Prüfungsangst bewältigen
Sitzung #8	22.11.2023, 16:00 – 20:00	Emotionen und Achtsamkeit
Sitzung #9	27.11.2023, 16:45 – 19:45	Resümee und Ausblick

Weitere Infos

> **Adressen der Veranstalter**

CBS International Business School

Rheinstraße 4L

55116 Mainz

Technische Hochschule Bingen

Allgemeiner Studierendenausschuss (AStA) - Vorsitz

Berlinstraße 109

55411 Bingen

AHS der Koblenzer Hochschulen

Jutta Mäckler (Sekretariat, Raum K203)

Universitätsstraße 1

56070 Koblenz

> **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

CBS International Business School

Alexa Pfeiffer

06131 88055-31

a.pfeiffer@cbs.de

Technische Hochschule Bingen

Allgemeiner Studierendenausschuss (AStA) - Vorsitz

Jan Luca Funk

06271 409 396

vorsitz@asta-bingen.de

AHS der Koblenzer Hochschulen

Jutta Mäckler (Sekretariat)

0261 287-1786

sekretariat@ahs-koblenz.de

Anbieter

Techniker Krankenkasse

Annelie de Marées (Hochschulberaterin)

0151 / 10 95 93 36

annelie.de.marees@tk.de