

Mentalstrategien

in Kooperation mit dem Allgemeinen
Hochschulsport der JGU Mainz und der
Techniker Krankenkasse (Webinar)

1

Webinar-Reihe

Leitung: Dr. Hendrik Wahler | Energie-Allee 1 | 55286 Wörrstadt

Teilnahmebedingungen

- Der Kurs steht allen Studentinnen und Studenten, Promovierenden sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern 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 kann entweder über das Online-Formular <http://www.mindyourlife.de/mentalstrategien>, über eine E-Mail an info@mindyourlife.de oder direkt über den Allgemeinen Hochschulsport im Büro des AHS oder unter antistress-ahs@uni-mainz.de erfolgen.
- Die Teilnahme am Kurs ist erfolgreich abgeschlossen, wenn max. eine Sitzung oder die Hälfte der Ganztages-Sitzung gefehlt wurde.
 - Alle Teilnehmer erhalten von der Techniker Krankenkasse ein Zertifikat über die erfolgreiche Teilnahme ausgestellt.

Termine

Sitzung	Datum + Uhrzeit	Thema
Sitzung #1	30.04.2020, 12:00 – 15:00	Stress im Studium
Sitzung #2	07.05.2020, 12:00 – 15:00	Stress und seine Auswirkungen
Sitzung #3	10.05.2020, 10:00 – 17:00	Die Einstellung macht's
Sitzung #4	14.05.2020, 12:00 – 15:00	Sich vor Stress schützen
Sitzung #6	28.05.2020, 12:00 – 15:00	Zeit- und Lernmanagement
Sitzung #6	04.06.2020, 12:00 – 15:00	Prüfungsangst bewältigen
Sitzung #7	18.06.2020, 12:00 – 15:00	Resümee und Ausblick

Veranstalter

- > **Johannes Gutenberg-Universität Mainz**
Institut für Sportwissenschaft
Allgemeiner Hochschulsport
Albert-Schweitzer-Straße 22
55128 Mainz
- > **Die Reihe „Mentalstrategien“ wird als Webinar durchgeführt.** TeilnehmerInnen und Teilnehmer erhalten rechtzeitig vor Beginn der Reihe die Zugangsdaten zum Webinar-Raum per E-Mail
- > **Zur Teilnahme am Webinar werden benötigt:** Laptop mit Webcam und Mikrofon, idealerweise Headset. Außerdem wird ein Breitband-Internetzugang zur Teilnahme empfohlen (DSL oder besser)
- > Rückfragen bitte richten an:
mindyourlife | Dr. Hendrik Wahler
06732 / 2779052
info@mindyourlife.de