

# Mentalstrategien

---

in Kooperation mit dem Projekt KAMI des  
Fachbereichs 07 der JGU Mainz und der  
Techniker Krankenkasse (Webinar)

# Teilnahmebedingungen

---

- > Der Kurs wird durchgeführt über das Projekt KAMI am Fachbereich 07 der Johannes Gutenberg-Universität Mainz. Der Kurs steht allen Studentinnen und Studenten der Johannes Gutenberg-Universität Mainz offen.
- > Die Teilnahme setzt eine Anmeldung voraus. Die Anmeldung erfolgt über das Online-Formular <http://www.mindyourlife.de/mentalstrategien> oder über eine E-Mail an [info@mindyourlife.de](mailto:info@mindyourlife.de).
- > 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	15.05.2020, 09:00 – 12:00	Stress im Studium
Sitzung #2	22.05.2020, 09:00 – 12:00	Stress und seine Auswirkungen
Sitzung #3	23.05.2020, 10:00 – 17:00	Die Einstellung macht's
Sitzung #4	29.05.2020, 09:00 – 12:00	Sich vor Stress schützen
Sitzung #5	05.06.2020, 09:00 – 12:00	Zeit- und Lernmanagement
Sitzung #6	12.06.2020, 09:00 – 12:00	Prüfungsangst bewältigen
Sitzung #7	19.06.2020, 09:00 – 12:00	Resümee und Ausblick

# Veranstalter

---

- > **Johannes Gutenberg-Universität Mainz**  
Projekt KAMI  
FB 07 – Geschichts- und Kulturwissenschaften  
Raum 00-212 im Philosophicum II  
Jakob-Welder-Weg 20  
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](mailto:info@mindyourlife.de)