

Mentalstrategien

in Kooperation mit dem Fachbereichs 02
der JGU Mainz und der Techniker
Krankenkasse (Online-Seminar)

Online-Seminar-Reihe

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

Teilnahmebedingungen

- > Der Kurs steht allen Studentinnen und Studenten der Johannes Gutenberg-Universität Mainz offen.
- > Die Teilnahme setzt eine Anmeldung voraus: Bitte wenden Sie sich dazu an: Frau Daniela Lamby unter der Mailadresse (sowiso@uni-mainz.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	21.10.2021, 16:00 – 19:00	Stress im Studium
Sitzung #2	28.10.2021, 16:00 – 19:00	Stress und seine Auswirkungen
Sitzung #3	30.10.2021, 10:00 – 17:00	Die Einstellung macht's
Sitzung #4	04.11.2021, 16:00 – 19:00	Sich vor Stress schützen
Sitzung #5	11.11.2021, 16:00 – 19:00	Zeit- und Lernmanagement
Sitzung #6	18.11.2021, 16:00 – 19:00	Prüfungsangst bewältigen
Sitzung #7	25.11.2021, 16:00 – 19:00	Resümee und Ausblick

Veranstalter

- > **Johannes Gutenberg-Universität Mainz**
FB 02 – Sozialwissenschaften, Medien und Sport
Johannes Gutenberg-Universität Mainz
LOB – Lehren, Organisieren, Beraten
Jakob-Welder-Weg 12
55128 Mainz
- > **Die Reihe „Mentalstrategien“ wird als Online-Seminar durchgeführt.**
TeilnehmerInnen und Teilnehmer erhalten rechtzeitig vor Beginn der Reihe die Zugangsdaten zum Online-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)