

Zu viel im Kopf?

Stressfrei studieren mit TK-MentalStrategien

Wirksamkeit bestätigt! Das erste Anti-Stress-Programm für Studierende, dessen positive Effekte wissenschaftlich nachgewiesen sind.

Anmelden, teilnehmen, durchstarten Gar nicht so leicht, zwischen Vorlesungen, Jobben und Prüfungsvorbereitungen immer die Ruhe zu bewahren. Darum gibt es die Anti-Stress-Seminare der Techniker. Hier lernen Sie in sieben Einheiten alles, was Sie brauchen, um auch im stressigen Studienalltag Ihre Nerven zu behalten – vom effektiven Zeit- und Lernmanagement bis zu Entspannungstechniken.

Das Training wird online stattfinden. Die Teilnehmer erhalten die Zugangsdaten rechtzeitig per E-Mail.

Die Techniker bietet das Seminar kostenfrei für alle Studierenden an – egal ob TK-versichert oder nicht.

ONLINE-ANGEBOT

ANMELDUNG:

Daniela Lamby:
sowiso@uni-mainz.de

Termine: vom 21.10.2021 bis zum 25.11.2021, jeweils donnerstags 16 bis 19 Uhr sowie einmalig am 30.10.2021 ganztags von 10 bis 17 Uhr

In Zusammenarbeit mit dem
FB 02 – Sozialwissenschaften, Medien
und Sport

Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Referent: Dr. Hendrik Wahler,
Sozialwissenschaftler

Ich berate Sie gern:

Annelie de Marees
Hochschulberaterin
01 51 - 10 95 93 36