



**Ihr Seminarfahrplan** Wir haben Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich am besten gleich an. Je früher Sie zusagen, desto besser können wir planen.

**Termine** Vom 21.10.2021 bis zum 25.11.2021, sechs Termine donnerstags von 16 bis 19 Uhr sowie am Samstag, 30.10.2021 von 10 bis 17 Uhr

#### **Kursleitung und Ort**

ONLINE-ANGEBOT

Referent: Dr. Hendrik Wahler, Sozialwissenschaftler  
In Zusammenarbeit mit dem  
FB 02 – Sozialwissenschaften, Medien und Sport  
Johannes Gutenberg-Universität Mainz

#### **Anmeldung**

Die Teilnahme setzt eine verbindliche Anmeldung voraus:

Bitte wenden Sie sich dazu an Frau Daniela Lamby unter der Mailadresse [sowiso@uni-mainz.de](mailto:sowiso@uni-mainz.de)

**Hinweis** Die Teilnehmer erhalten die Zugangsdaten rechtzeitig per E-Mail.



# Zu viel im Kopf?

Stressfrei studieren mit TK-MentalStrategien

**TK**  
Die Techniker

## Sie haben Fragen?

Weitere Informationen zum Angebot erhalten Sie hier:

**Annelie de Marees**  
Hochschulberaterin  
Mobil 01 51 - 10 95 93 36  
[annelie.de.marees@tk.de](mailto:annelie.de.marees@tk.de)

**Besuchen Sie uns auch auf:**



# Anmelden, ankommen, abschalten!

**Studenten haben ein lockeres Leben? Von wegen! Zwischen Klausuren, Hausarbeiten, Vorlesungen und Jobben ist es oft gar nicht so leicht, einen kühlen Kopf zu bewahren.**

Wenn zum Studieren dann noch Faktoren hinzukommen, die den Stress erhöhen, kann sich das auf Ihre Leistungsfähigkeit und damit den Erfolg Ihres Studiums auswirken. Dazu zählen zum Beispiel:

- Steigender Leistungsdruck
- Die Summe an Prüfungen und Leistungsnachweisen
- Zeit- und Termindruck
- Finanzielle Belastungen
- Familiäre Verpflichtungen

## Mit Vollgas durchs Studium – aber nicht auf Dauer

Kurzfristiger Stress kann die Leistungsfähigkeit für den Moment erhöhen. Die Erholung sollte jedoch nicht zu kurz kommen! Wer ständig unter Strom steht, riskiert auf lange Sicht seine Gesundheit – denn chronischer Stress kann krank machen.

## Entspannt bleiben – mit den TK-MentalStrategien

Wie Sie es schaffen können, den Anforderungen Ihres Studiums gerecht zu werden und trotzdem in Balance zu bleiben? Die Techniker unterstützt Sie dabei. Mit einem Seminar, das speziell auf Ihre Lebenssituation im Studium zugeschnitten ist.



### Gut zu wissen!

## Wirksamkeit belegt

Die positiven Effekte des Seminars sind durch eine Studie des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) wissenschaftlich nachgewiesen. Damit ist TK-MentalStrategien das erste evidenzbasierte Stresstraining für Studierende in Deutschland.

**Auf einen Blick** Sehen Sie selbst, was Ihnen die TK-MentalStrategien bieten.

**Ihr Seminarplan** Das Training umfasst insgesamt sieben Termine. Sechs davon über drei Stunden und einer ganztags über sieben Stunden.

- Stress im Studium
- Stress und seine Auswirkungen
- Die Einstellung macht's
- Sich vor Stress schützen
- Zeit- und Lernmanagement
- Prüfungsangst bewältigen
- Resümee und Ausblick

**Was kostet das Seminar?** Die Techniker bietet das Seminar kostenfrei an.

**Was erwartet mich?** Ein intensives Seminar in kleinen Gruppen von maximal zwölf Studierenden. Dazu lernen Sie viele praktische Übungen, die Sie direkt im Studienalltag umsetzen können.

**Teilnehmen lohnt sich** Alle Studierenden, die ihre Stresskompetenzen erweitern wollen – unabhängig davon, wo sie krankenversichert sind – sind willkommen.

- Sie setzen sich mit Ihren individuellen Stressfaktoren auseinander und aktivieren persönliche Ressourcen.
- Sie optimieren Ihr Zeit- und Lernmanagement – für ein erfolgreiches Studium.
- Sie gehen gelassener in Prüfungssituationen.
- Sie erhalten Ihre (psychische) Gesundheit und Leistungsfähigkeit.
- Sie erwerben Schlüsselkompetenzen für Ihr späteres Berufsleben.