

MentalStrategien

in Kooperation mit dem Fachbereich 09 der
JGU Mainz und der Techniker
Krankenkasse (Präsenz- / Online-Seminar)

Teilnahmebedingungen

- Der Kurs steht allen Studierenden der Johannes Gutenberg-Universität Mainz offen.
- Die Teilnahme setzt eine Anmeldung voraus. Die Anmeldung erfolgt über ein Online-Anmeldeformular unter <https://nullneun.uni-mainz.de/fuer-studierende/workshops/>.
- Die Teilnahme am Kurs ist erfolgreich abgeschlossen, wenn max. eine Sitzung oder die Hälfte der Ganztages-Sitzung verpasst wurde.
 - Alle Teilnehmer:innen erhalten von der Techniker Krankenkasse ein Zertifikat über die erfolgreiche Teilnahme ausgestellt.

Termine

Sitzung	Datum + Uhrzeit	Thema
Sitzung #1	22.10.2026, 12:30 – 15:30	Stress im Studium – Präsenz!
Sitzung #2	29.10.2026, 12:30 – 15:30	Stress und seine Auswirkungen
Sitzung #3	31.10.2026, 10:00 – 17:00	Die Einstellung macht's – Präsenz!
Sitzung #4	05.11.2026, 12:30 – 15:30	Sich vor Stress schützen
Sitzung #6	19.11.2026, 12:30 – 15:30	Zeit- und Lernmanagement
Sitzung #7	26.11.2026, 12:30 – 15:30	Prüfungsangst bewältigen
Sitzung #8	03.12.2026, 11:30 – 15:30	Emotionen und Achtsamkeit (4h)
Sitzung #9	10.12.2026, 12:30 – 15:30	Resümee und Ausblick

Termine ohne weitere Kennzeichnung finden online statt.

Weitere Infos

- > **Raum für Präsenz-Sitzungen** (22.10.2026 und 31.10.2026)
Seminarraum: SR 01-121
Johann-Joachim-Becher-Weg 14
Gebäude: Bau J, Gebädeummer 1231 („Alte Chemie“)
55128 Mainz
- > **Adresse des Veranstalters**
Johannes Gutenberg-Universität Mainz
FB 09 – Chemie, Pharmazie, Geographie und Geowissenschaften
Duesbergweg 10-14
55128 Mainz
- > **Die Reihe „MentalStrategien“ wird überwiegend als Online-Seminar durchgeführt.**
Teilnehmer:innen erhalten rechtzeitig vor Beginn der Reihe die Zugangsdaten zum Seminar-Raum per E-Mail. Die erste und dritte Sitzung findet in Präsenz statt (Raum siehe oben).
- > **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)

Rückfragen

Seminarleitung

mindyourlife GmbH
Sebastian Alefs (Trainer)
0163 / 53 49 746
info@mindyourlife.de

Veranstalter

Johannes Gutenberg-Universität Mainz
FB 09 – Chemie, Pharmazie, Geographie und Geowissenschaften
Katja Thömmes
06131 39-28969
nullneun@uni-mainz.de

Anbieter

Techniker Krankenkasse
Jenny Hesper (Hochschulberaterin)
0160 / 405 48 79
jenny.hesper@tk.de