

So finden Sie uns:

Johannes Gutenberg-Universität Mainz Psychotherapeutische Beratungsstelle

Besucheradresse:

Hegelstraße 61 (HDI-Gebäude, 5. Etage)

55122 Mainz

Tel: 06131-39 22312

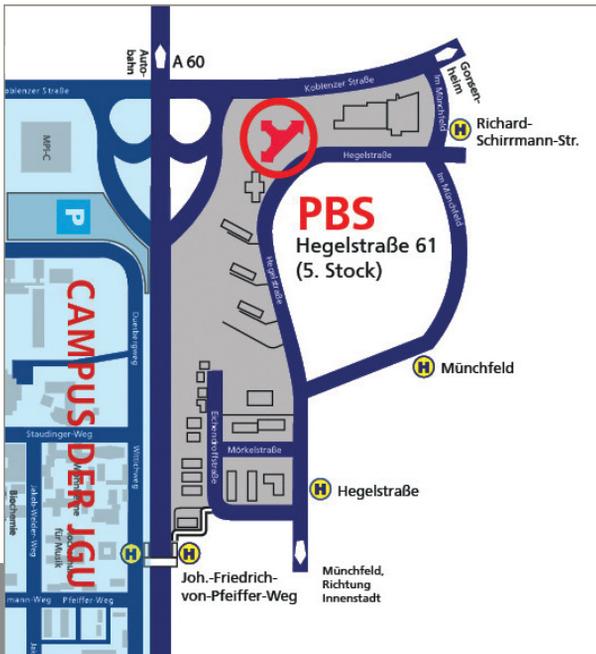
www.pbs.uni-mainz.de

e-mail: pbs@uni-mainz.de

Anmeldung:

Montag bis Freitag: 9:00 – 12:00 Uhr

Montag, Dienstag und Donnerstag: 13:30 – 15:30 Uhr



Training für Studierende mit Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen (TSAK)



Studierende mit Konzentrations- und Leistungsproblemen berichten häufig von:

- Kurzer Aufmerksamkeitsspanne
- Leichter Ablenkbarkeit durch äußere Reize
- Problemen, sich im Studium zu strukturieren
- Problemen, den Zeitbedarf von größeren Projekten richtig einzuschätzen (Zeitplanung)
- Motivationsproblemen, kontinuierlich an umfangreicheren Aufgaben (z.B. Haus- oder Abschlussarbeiten) zu arbeiten
- Vergesslichkeit
- Innerer Unruhe beim Verrichten geistiger Tätigkeit
- Ungeduld beim Lernen

Wenn diese Schwierigkeiten länger bestehen, können sie zu erheblichen Problemen in der Bewältigung von Studienanforderungen führen.

Die Beratungsstelle bietet im Rahmen der **Spezialsprechstunde bei Störungen der Leistungskompetenz (SLK)** einen Kurs zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und zum Üben von Arbeitsstrategien an.

Der Kurs richtet sich an Studierende, die durch Aufmerksamkeitsstörungen längerfristig in ihren Studienleistungen eingeschränkt sind.

Inhalte des Trainings:

- Informationsvermittlung zur Entstehung von Aufmerksamkeitsstörungen
- Übungen zur Steigerung von Aufmerksamkeit und Konzentration
- Kontrolle von Emotionalität
- Anwenden von Kompensationsstrategien und Fähigkeiten wie Zeitmanagement und Organisation
- Umgang mit ablenkenden Faktoren und Stress

Der Kurs verläuft semesterbegleitend über einen Zeitraum von 6 Wochen. Die Anmeldung erfolgt online über unsere Homepage. Vor dem Kurs findet ein Vorgespräch in der PBS statt.