

KURSE

Wintersemester 2021/22



INHALT

Achtsamkeit	3
Aufmerksamkeits- und Konzentrationstraining	4
Coaching bei Prüfungsangst	5
Coaching bei Prüfungsangst – Crashkurs	6
Coaching bei Prüfungsangst – Einzelcoaching	7
Depressionen vorbeugen	9
Emotionsregulation	10
Mental gesund trotz Corona	11
Online-Beratung bei anhaltenden körperlichen Beschwerden (iSoma) – Einzelcoaching	12
Schluss mit dem Aufschieben	14
Schreibblockaden überwinden – Einzelcoaching	15
Selbstwert stärken	17
Sicher und souverän dolmetschen – Germersheim	18
Soziale Kompetenz stärken	19
Strategien gegen Redeangst	20
Stressbewältigung	21
Zeitplanung und Lernen	22
Zurück ins Studium	23


Anmeldung und allgemeine Informationen	24
Danksagung, Spendenkonto	25



Die Kurse werden digital über BigBlueButton angeboten.
Sie benötigen zur Teilnahme Kamera und Mikrofon.

ACHTSAMKEIT



 **M.Sc.-Psych. Eva Tierwald**

Haben Sie den Eindruck, durch das Studium zu hetzen? Ihre Gedanken kommen nicht zur Ruhe und Sie können oft nur schwer abschalten?

Gezielte Achtsamkeit hilft Ihnen, Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen. So bleiben Sie auch bei hoher Arbeitsbelastung gelassen und ruhig.

Inhalte und Methoden

- ▶ Prinzipien und Einsatzmöglichkeiten von Achtsamkeit
- ▶ Strategien im Umgang mit stressverstärkenden Gedanken und Gefühlen
- ▶ Achtsamkeitsübungen, Veränderung negativer Gedanken

Veranstaltungsort
BigBlueButton

Fünf Termine: dienstags
16.11.2021, 10:00–12:00 Uhr
23.11.2021, 10:00–12:00 Uhr
30.11.2021, 10:00–11:30 Uhr
07.12.2021, 10:00–11:30 Uhr
14.12.2021, 10:00–12:00 Uhr

AUFMERKSAMKEITS- UND KONZENTRATIONS- TRAINING



 **M.Sc.-Psych. Irene Lelieveld**

Sind Sie leicht ablenkbar, unruhig, häufig unpünktlich und vergesslich? Fehlt Ihnen Struktur und Motivation? Die Folgen von Aufmerksamkeits- und Konzentrationsproblemen können vielfältig sein.

Lernen Sie, Ihren Alltag und das Studium besser zu strukturieren und organisieren.

Inhalte und Methoden

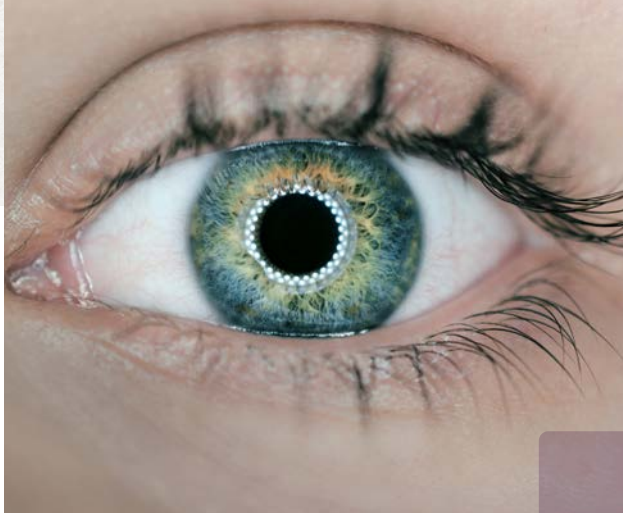
- ▷ Ursachen und Folgen von Aufmerksamkeitsstörungen
- ▷ Verbesserung von Konzentrations- und Gedächtnisfähigkeit, Gefühlsregulation
- ▷ Praktische Übungen, Einsatz von Alltags- und Organisationshilfen


Bitte beachten:
Um am Kurs teilzunehmen,
ist ein diagnostisches Vorgespräch
in der PBS erforderlich.

Veranstaltungsort
BigBlueButton

Sechs Termine: dienstags
09.11.2021, 12:30–15:00 Uhr
16.11.2021, 12:30–15:00 Uhr
23.11.2021, 12:30–15:00 Uhr
30.11.2021, 12:30–15:00 Uhr
07.12.2021, 12:30–15:00 Uhr
14.12.2021, 12:30–15:00 Uhr

COACHING BEI PRÜFUNGSANGST



 **M.Sc.-Psych. Sylvan Germer**

Unsicherheit? Vermeidungsstrategien? Blackout? Prüfungsangst kann die Leistung im Studium und das allgemeine Wohlbefinden stark beeinträchtigen.

Im Kurs erkennen Sie Ursachen und Auswirkungen von Prüfungsängsten und erlernen Strategien zur Angstbewältigung und besseren Vorbereitung.

Inhalte und Methoden

- ▷ Informationsvermittlung zu Prüfungsangst und Prüfungsvorbereitung
- ▷ Strategien zur Prüfungsvorbereitung
- ▷ Übungen zum Umgang mit Prüfungsangst

Fünf Termine: donnerstags

04.11.2021, 14:30–17:30 Uhr

11.11.2021, 14:30–17:30 Uhr

18.11.2021, 14:30–17:30 Uhr

25.11.2021, 14:30–17:30 Uhr

Pause

09.12.2021, 14:30–17:30 Uhr


Veranstaltungsort

BigBlueButton

COACHING BEI PRÜFUNGSANGST —

CRASHKURS



 **Dipl.-Psych. Nina Lück**

Steigert sich Ihre Angst und Unsicherheit vor Prüfungen manchmal bis zur Panik? Leidet darunter Ihre Leistungsfähigkeit, vermeiden Sie eventuell sogar Prüfungssituationen?

Im Crashkurs erhalten Sie konkrete Verhaltenstipps, wie Sie sich insbesondere besser auf mündliche Prüfungen vorbereiten und Prüfungsängste effektiv bewältigen.

Inhalte und Methoden

- ▷ Wochenpläne
- ▷ Veränderung negativer Gedanken
- ▷ Entspannungstraining
- ▷ Prüfungssimulation (auch mit Videofeedback)

Veranstaltungsort
BigBlueButton

Zwei Termine:
Donnerstag, Freitag

03.02.2022, 10:00–14:00 Uhr
04.02.2022, 10:00–13:30 Uhr

COACHING BEI PRÜFUNGSANGST —

EINZELCOACHING

Unsicherheit? Vermeidungsstrategien? Blackout? Prüfungsangst kann die Leistung im Studium und das allgemeine Wohlbefinden stark beeinträchtigen. Schlimmstenfalls wird der begonnene Studiengang nicht abgeschlossen.

Die PBS hat ein Online-Programm entwickelt, das Ihnen in sechs Modulen und mit individuellem Feedback beim Erkennen der Ursachen und der Überwindung von Prüfungsängsten hilft.

Jedes Modul ist in sich abgeschlossen und behandelt schwerpunktmäßig ein Thema:

- ▷ **Modul 1 Angst und Blackout**
- ▷ **Modul 2 Prüfungsvorbereitung**
- ▷ **Modul 3 Negative Gedanken verändern**
- ▷ **Modul 4 Positive Gedanken fördern**
- ▷ **Modul 5 Entspannung und positive Bilder**
- ▷ **Modul 6 Prüfungscoaching**

Pro Woche bearbeiten Sie ein Modul. Der Vorteil des Online-Services: Das Programm kann zeitlich und örtlich flexibel in den individuellen Alltag integriert werden.



Methoden

- ▶ Multimediale Aufbereitung der Inhalte durch Filme, Screencasts und Beispiele
- ▶ Spezifische Aufgaben und Arbeitsblätter in jedem Modul
- ▶ Durchgängige Begleitung und Betreuung durch eine Beraterin oder einen Berater, individuelles Feedback

Anmeldung

Vor Beginn des Online-Kurses findet ein Vorgespräch in der PBS statt. Bitte melden Sie sich dafür telefonisch im Sekretariat der PBS an: 06131 39-22312

Montag bis Freitag: 9:00–12:00 Uhr

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

Auch gut:

Neben diesem begleiteten Online-Kurs gibt es auch einen offenen, selbsthilfeorientierten Online-Kurs, den Sie jederzeit mit Ihrem JGU-Account besuchen können. Mehr Infos unter:

www.pbs.uni-mainz.de/online-beratung

DEPRESSIONEN VORBEUGEN



- 👤 **M.Sc.-Psych. Viktoria Husse (Kurs A)**
- 👤 **Dipl.-Psych. Katrin Bohrmann (Kurs B)**
- 👤 **M.Sc.-Psych. Christina Bader (Kurs C)**

Kennen Sie längere Phasen der Niedergeschlagenheit und leicht depressiver Verstimmungen?
Werden die „schlechten“ Tage immer häufiger?

Lernen Sie, depressive Beschwerden zu erkennen, Verstimmungen anzugehen und den Alltag optimistischer zu gestalten.

Inhalte und Methoden

- ▷ Informationen zum Thema Depression
- ▷ Strategien zur Stimmungsaufhellung und -stabilisierung
- ▷ Selbstwertsteigerung

Kurs A **Sechs Termine:** **dienstags**

09.11.2021, 18:00–20:30 Uhr
16.11.2021, 18:00–20:30 Uhr
23.11.2021, 18:00–20:30 Uhr
30.11.2021, 18:00–20:30 Uhr
07.12.2021, 18:00–20:30 Uhr
14.12.2021, 18:00–20:30 Uhr

Kurs B **Sechs Termine:** **montags**

10.01.2022, 14:00–16:30 Uhr
17.01.2022, 14:00–16:30 Uhr
24.01.2022, 14:00–16:30 Uhr
31.01.2022, 14:00–16:30 Uhr
07.02.2022, 14:00–16:30 Uhr
14.02.2022, 14:00–16:30 Uhr

Kurs C **Vier Termine:** **Donnerstage und Freitag**

24.02.2022, 15:00–19:00 Uhr
25.02.2022, 09:30–13:00 Uhr
Pause
10.03.2022, 15:00–19:00 Uhr
17.03.2022, 09:30–13:00 Uhr

Bitte beachten: Um am Kurs teilzunehmen, ist ein diagnostisches Vorgespräch in der PBS erforderlich. Dieser Kurs ist anerkannt vom Forum Gesundheitsziele – Deutschland. www.gesundheitsziele.de

Veranstaltungsort
BigBlueButton

EMOTIONSREGULATION



- ⊗ **Dipl.-Psych. Katrin Bohrmann (Kurs A)**
- ⊗ **M.Sc.-Psych. Viktoria Husse (Kurs B)**
- ⊗ **M.Sc.-Psych. Martina Severin (Kurs C)**

Gibt es Situationen, in denen Sie sich Ihren Emotionen ausgeliefert fühlen? Reagieren Sie manchmal so impulsiv, dass Sie es im Nachhinein bereuen?

Der Kurs vermittelt Strategien und Übungen, um Gefühle besser wahrzunehmen, zu verstehen und angemessen mit ihnen umgehen zu können.

Inhalte und Methoden

- ▷ Informationsvermittlung zur Entstehung und Funktion von Gefühlen
- ▷ Strategien zur Gefühlsregulation
- ▷ Praktische Übungen anhand konkreter Beispielsituationen

Kurs A

Vier Termine: dienstags

09.11.2021, 14:00–16:15 Uhr
 16.11.2021, 14:00–16:15 Uhr
 23.11.2021, 14:00–16:15 Uhr
 30.11.2021, 14:00–16:15 Uhr

Kurs B

Vier Termine: donnerstags

25.11.2021, 18:00–20:15 Uhr
 02.12.2021, 18:00–20:15 Uhr
 09.12.2021, 18:00–20:15 Uhr
 16.12.2021, 18:00–20:15 Uhr

Kurs C

Vier Termine: montags


03.01.2022, 15:00–17:15 Uhr
 10.01.2022, 15:00–17:15 Uhr
 17.01.2022, 15:00–17:15 Uhr
 24.01.2022, 15:00–17:15 Uhr

Veranstaltungsort

BigBlueButton

MENTAL GESUND TROTZ CORONA



 **Dipl.-Psych. Linda Döring**

Fühlen Sie sich durch die COVID-19-Pandemie psychisch belastet und wünschen sich diesbezüglich Unterstützung?

Im Austausch mit anderen Kursteilnehmer*innen bauen Sie in diesem Kurs Ihre Problemlösekompetenzen aus und reduzieren Gefühle der Hilflosigkeit und Überforderung. Besprochen werden beispielsweise Ängste, Einsamkeit durch die Sicherheitsmaßnahmen, Unsicherheit über den weiteren Verlauf, Motivationsprobleme im Studium und vieles mehr.

Inhalte und Methoden

- ▷ Strategien zum Schärfen des eigenen Problembewusstseins
- ▷ Problemanalysen
- ▷ Sammlung von Lösungsansätzen
- ▷ Unterstützung bei der Planung, Umsetzung und Bewertung neuer Lösungswege

Veranstaltungsort
BigBlueButton

Anmeldung
Per Mail an
pbs-veranstaltung@uni-mainz.de
(bitte unter Angabe
Ihrer Telefonnummer)

Termine:
Fortlaufender Kurs, jeweils
mittwochs, 9.30–11.00 Uhr
Kurseinstieg jederzeit,
solange Plätze frei sind.
Pro Person ist eine
Teilnahme an sechs
aufeinanderfolgenden
Terminen möglich.

ONLINE-BERATUNG BEI ANHALTENDEN KÖRPERLICHEN BESCHWERDEN (ISOMA)

EINZELCOACHING



Anhaltende körperliche Beschwerden sind weit verbreitet. Problematisch sind dabei nicht nur die Beschwerden selbst, sondern häufig auch ihre Auswirkungen. Die Beschwerden können sich negativ auf die Stimmung auswirken, zu Sorgen führen oder auch den (Studien-)Alltag einschränken. Dann ist es wichtig, neben medizinischen Strategien auch eigene Bewältigungsmöglichkeiten zu entdecken.

Die PBS bietet ein vom Psychologischen Institut der JGU entwickeltes Online-Programm an, das Ihnen in sieben Lektionen mit individuellem Feedback hilft, die Wahrnehmung und Bewertung Ihrer körperlichen Beschwerden zu verändern und Ihr körperliches Wohlbefinden zu steigern. →

Jede Lektion behandelt schwerpunktmäßig ein Thema:

- 1. Mein Kompass (Problem- und Zieldefinition)**
- 2. Gelassen im Stress (Stressbewältigung – Teil 1)**
- 3. Den Blick flexibel halten (Aufmerksamkeitslenkung)**
- 4. Die Kraft der Gedanken (Entwicklung hilfreicher Gedanken)**
- 5. Aktiv werden (Aktivierung im Alltag)**
- 6. Stress wirksam begegnen (Stressbewältigung – Teil 2)**
- 7. Die Reise geht weiter (Stabilisierung von Erfolgen)**

Pro Woche bearbeiten Sie eine Lektion. Der Vorteil des Online-Services: Das Programm kann zeitlich und örtlich flexibel in den individuellen Alltag integriert werden.

Methoden

- ▷ Multimediale Aufbereitung der Inhalte durch Filme, Screencasts und Beispiele
- ▷ Spezifische Aufgaben und Arbeitsblätter in jedem Modul
- ▷ Durchgängige Begleitung und Betreuung durch eine Beraterin oder einen Berater, individuelles Feedback

Anmeldung

Vor Beginn des Online-Kurses findet ein Vorgespräch in der PBS statt. Bitte melden Sie sich dafür telefonisch im Sekretariat der PBS an: 06131 39-22312

Montag bis Freitag: 9:00–12:00 Uhr

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

SCHLUSS MIT DEM AUFSCHIEBEN



- 👤 **Dipl.-Psych. Anna Janßen (Kurs A)**
- 👤 **M.Sc.-Psych. Sylvan Germer (Kurs B)**

Erledigen Sie Prüfungsvorbereitungen und Referate meist erst auf den letzten Drücker? Finden Sie keinen Anfang beim Lernen? Legen Sie öfter Nachschichten ein, um Abgabefristen einzuhalten?

Entdecken Sie die Ursachen Ihres Aufschiebeverhaltens (Prokrastination) und erfahren Sie Strategien und Techniken zur sinnvollen Zeiteinteilung.

Inhalte und Methoden

- ▶ Verhaltens- und Ursachenanalyse zu Aufschiebeverhalten
- ▶ Strategien zur persönlichen Motivation
- ▶ Übungen zum Zeitmanagement

Kurs A

Vier Termine: mittwochs

- 03.11.2021, 16:00–18:15 Uhr
- 10.11.2021, 16:00–18:15 Uhr
- 17.11.2021, 16:00–18:15 Uhr
- 24.11.2021, 16:00–18:15 Uhr

Kurs B

Vier Termine: montags

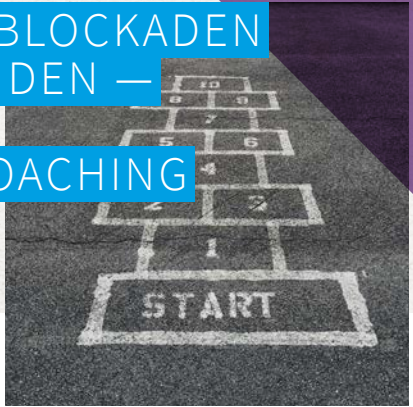
- 03.01.2022, 17:00–19:15 Uhr
- 10.01.2022, 17:00–19:15 Uhr
- 17.01.2022, 17:00–19:15 Uhr
- 24.01.2022, 17:00–19:15 Uhr

Veranstaltungsort

BigBlueButton

SCHREIBBLOCKADEN ÜBERWINDEN —

EINZELCOACHING



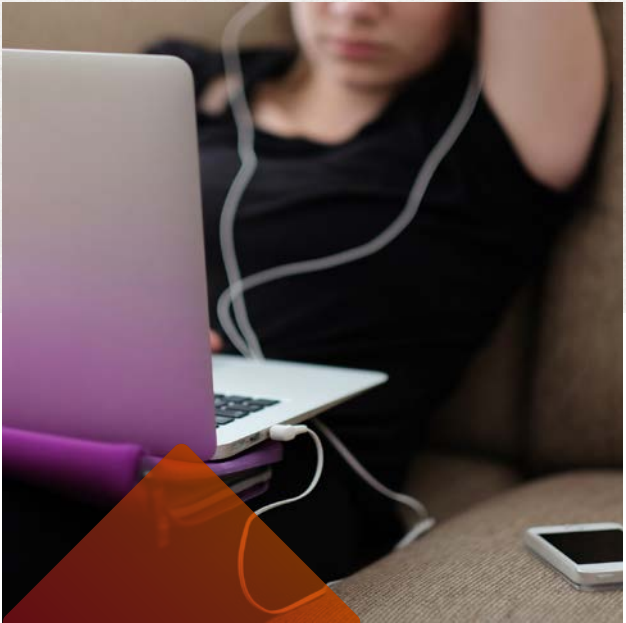
Keine Lust auf Textarbeit? Genervt vom zähen Vorankommen und zahllosen Korrekturschleifen? Kennen Sie Schreibblockaden? Müssen Sie aktuell einen Text schreiben und kommen nicht voran?

Die PBS hat ein Online-Programm entwickelt, das Ihnen in sechs Modulen und mit individuellem Feedback hilft, die Ursachen Ihrer Schreibprobleme zu erkennen und diese zu überwinden. Arbeiten Sie in Zukunft motivierter und produktiver an wissenschaftlichen Texten.

Jedes Modul ist in sich abgeschlossen und behandelt schwerpunktmäßig ein Thema:

- ▷ **Modul 1 Wissenschaftliches Schreiben**
- ▷ **Modul 2 Schreibpraxis fördern**
- ▷ **Modul 3 Zeitmanagement und Arbeitsweise**
- ▷ **Modul 4 Motivation aufbauen
 und Aufschieben überwinden**
- ▷ **Modul 5 Schreibhemmende
 Gedanken reduzieren**
- ▷ **Modul 6 Schreibförderliche
 Gedanken aufbauen**

Pro Woche bearbeiten Sie ein Modul. Der Vorteil des Online-Services: Das Programm kann zeitlich und örtlich flexibel in den individuellen Alltag integriert werden.



Methoden

- ▶ Multimediale Aufbereitung der Inhalte durch Filme, Screencasts und Beispiele
- ▶ Spezifische Aufgaben und Arbeitsblätter in jedem Modul
- ▶ Durchgängige Begleitung und Betreuung durch eine Beraterin oder einen Berater, individuelles Feedback

Anmeldung

Vor Beginn des Online-Kurses findet ein Vorgespräch in der PBS statt. Bitte melden Sie sich dafür telefonisch im Sekretariat der PBS an: 06131 39-22312

Montag bis Freitag: 9:00–12:00 Uhr

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

SELBSTWERT STÄRKEN



- 👤 **M.Sc.-Psych. Stephanie Grüßner (Kurs A)**
- 👤 **Dipl.-Psych. Hanni Ückert (Kurs B)**
- 👤 **Dipl.-Psych. Linda Haffinger (Kurs C)**
- 👤 **M.Sc.-Psych. Stephanie Grüßner (Kurs D)**

Vergleichen Sie sich häufig mit anderen und denken, dass Sie dabei immer schlechter abschneiden? Sind Sie besonders selbstkritisch und sehen nur selten, was Ihnen gelungen ist?

Gehen Sie Selbstwertprobleme an, indem Sie schädliche Denk- und Verhaltensmuster identifizieren, Ihre persönlichen Stärken erkennen und ein realistisches Selbstbild entwickeln.

Inhalte und Methoden

- ▷ Informationsvermittlung zu Ursachen und Folgen von Selbstwertproblemen
- ▷ Strategien zur Stärkung des Selbstwertgefühls
- ▷ Praktische Übungen

Kurs A

Drei Termine: montags

15.11.2021, 14:00–16:30 Uhr

22.11.2021, 14:00–16:30 Uhr

29.11.2021, 14:00–16:30 Uhr

Kurs B

Drei Termine: mittwochs

01.12.2021, 09:30–12:00 Uhr

08.12.2021, 09:30–12:00 Uhr

15.12.2021, 09:30–12:00 Uhr

Veranstaltungsort

BigBlueButton

Kurs C

Drei Termine: freitags

07.01.2022, 17:00–19:30 Uhr

14.01.2022, 17:00–19:30 Uhr

21.01.2022, 17:00–19:30 Uhr

Kurs D

Drei Termine: donnerstags

13.01.2022, 16:30–19:00 Uhr


20.01.2022, 16:30–19:00 Uhr

27.01.2022, 16:30–19:00 Uhr

SICHER UND SOUVERÄN DOLMETSCHEN

GERMERSHEIM



 **Dipl.-Ing. agr. Gabriele Koch**

Beeinträchtigen Unsicherheit und Aufregung Ihre Leistungen bei Vorträgen, mündlichen Prüfungen oder dem Dolmetschen?

Mit vielen praktischen Übungen lernen Sie im Kurs, Sicherheit zu gewinnen, flüssig zu sprechen und die Aufmerksamkeit des Publikums zu gewinnen.

Inhalte und Methoden

- ▷ Kriterienarbeit für freies Sprechen
- ▷ Wahrnehmungstraining: sehen, hören, sprechen, stehen, gehen
- ▷ Kurzvorträge zu freien oder fachbezogenen Themen (nach Wahl: Muttersprache, Fremdsprache)

Zwei Termine:

Samstag, Sonntag

20.11.2021 09:30–13:00 Uhr

21.11.2021 09:30–13:00 Uhr

Veranstaltungsort
BigBlueButton

Die Teilnahme an der ersten Hälfte des Kurses ist Voraussetzung für die Teilnahme am zweiten Termin, da die Inhalte aufeinander aufbauen.

SOZIALE KOMPETENZ STÄRKEN



- 👤 **M.Sc.-Psych. Jana Becker (Kurs A)**
- 👤 **M.Sc.-Psych. Vanessa Weyrich (Kurs B)**

Fällt es Ihnen schwer, Kontakte zu knüpfen, Kritik zu äußern, auch mal „Nein“ zu sagen? Selbstsicheres Verhalten ist im Studium und in vielen anderen Lebensbereichen von großer Bedeutung.

Der Kurs hilft, Selbstsicherheit und soziale Kompetenzen auszubauen und zu verbessern.

Inhalte und Methoden

- ▷ Informationen zu Selbstsicherheit und sozialen Fertigkeiten
- ▷ Analyse des eigenen Verhaltens in sozialen Situationen
- ▷ Praktische Übungen in Form von Rollenspielen

Kurs A

Vier Termine: dienstags

- 23.11.2021, 16:30–19:30 Uhr
- 30.11.2021, 16:30–19:30 Uhr
- 07.12.2021, 16:30–19:30 Uhr
- 14.12.2021, 16:30–19:30 Uhr

Kurs B

Vier Termine: montags


- 31.01.2022, 16:00–19:00 Uhr
- 07.02.2022, 16:00–19:00 Uhr
- 14.02.2022, 16:00–19:00 Uhr
- 21.02.2022, 16:00–19:00 Uhr

Veranstaltungsort

BigBlueButton

STRATEGIEN GEGEN REDEANGST



 **M.Sc.-Psych. Irene Lelieveld**

Verunsichern Sie Referate, Vorträge, Reden und mündliche Prüfungen?

Lernen Sie, den Teufelskreis von Redeangst und verminderter Leistungsfähigkeit zu durchbrechen. Entwickeln Sie Strategien, um kompetent, persönlich und mit Freude zu präsentieren.

Inhalte und Methoden

- ▷ Identifikation von Ängsten, ihren Ursachen und Mechanismen
- ▷ Strategien zum sicheren Auftreten
- ▷ Praktische Übungen

**Drei Termine:
dienstags**

04.01.2022, 09:00–13:00 Uhr

11.01.2022, 09:00–13:00 Uhr

14:00–17:00 Uhr

18.01.2022, 09:00–13:00 Uhr

Veranstaltungsort

BigBlueButton

STRESSBEWÄLTIGUNG



👤 **M.Sc.-Psych. Ann-Kathrin Kempter (Kurs A)**

👤 **M.Sc.-Psych. Eike Strömer (Kurs B)**

Überlastung? Zeitmangel? Prüfungsstress? Soziale Konflikte? Länger anhaltender Stress hat Auswirkungen auf den Körper, unser Verhalten, die Stimmung und damit auch auf die Lebensqualität.

Wirken Sie Stress entgegen, bevor er krank macht oder Ihre Leistungen im Studium beeinträchtigt!

Inhalte und Methoden

- ▶ Stress: Definition, Entstehung, kurz- und langfristige Folgen, persönliche Stressanalyse
- ▶ Praktische Übungen zu Entspannung und Zeitmanagement
- ▶ Strategien zur langfristigen Stressprävention

Kurs A

Vier Termine: donnerstags

18.11.2021, 16:30–18:45 Uhr

25.11.2021, 16:30–18:45 Uhr

02.12.2021, 16:30–18:45 Uhr

09.12.2021, 16:30–18:45 Uhr

Kurs B

Vier Termine: dienstags

04.01.2022, 14:00–16:15 Uhr

11.01.2022, 14:00–16:15 Uhr

18.01.2022, 14:00–16:15 Uhr


25.01.2022, 14:00–16:15 Uhr

Veranstaltungsort

BigBlueButton

ZEITPLANUNG UND LERNEN



 **Dipl.-Psych. Irene Warnecke**

Haben Sie Schwierigkeiten, Ihre Zeit für Prüfungen oder Referate einzuteilen? Fällt es Ihnen schwer, sich zu motivieren? Oder finden Sie beim Lernen keinen Anfang oder kein Ende?

Sinnvolle Zeiteinteilung, erhöhte Konzentration und eine motivierte Grundhaltung helfen Ihnen, Lernblockaden aufzuheben und Studienherausforderungen mit mehr Spaß zu begegnen.

Inhalte und Methoden

- ▷ Gedächtnisfunktionen kennenlernen und verstehen
- ▷ Vermittlung und Einübung verschiedener Lernstrategien
- ▷ Erarbeitung individueller Zeitpläne

**Zwei Termine:
samstags**

06.11.2021, 10:00–13:00 Uhr
14:00–17:00 Uhr

Pause

20.11.2021, 10:00–13:00 Uhr

Veranstaltungsort

BigBlueButton

ZURÜCK INS STUDIUM



Dipl.-Psych. Katharina Schnabel

Mussten Sie Ihr Studium aufgrund einer psychischen Störung länger unterbrechen? Fällt Ihnen der Wiedereinstieg schwer?

Dieser Kurs ist eine ergänzende Maßnahme zur psychotherapeutischen oder medikamentösen Behandlung und unterstützt Studierende bei der Fortsetzung des Studiums. Der Kurs ersetzt keine Pharmako- oder Psychotherapie!

Inhalte und Methoden

- ▷ Strategien zur Studienorganisation und Semesterplanung
- ▷ Techniken zu Prüfungsvorbereitung, Zeitmanagement und Motivation
- ▷ Austausch mit anderen Betroffenen

Bitte beachten:
Um am Kurs teilzunehmen,
ist ein diagnostisches Vorgespräch
in der PBS erforderlich.

Veranstaltungsort
BigBlueButton

Vier Termine: mittwochs
12.01.2022, 13:30–15:45 Uhr
19.01.2022, 13:30–15:45 Uhr
26.01.2022, 13:30–15:45 Uhr
02.02.2022, 13:30–15:45 Uhr

FAQ

Wie melde ich mich an?

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich online unter www.pbs.uni-mainz.de

Wie erfolgt die Teilnehmerauswahl?

Die Plätze werden in der Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen vergeben.

Bei einigen Kursen ist darüber hinaus ein diagnostisches Vorgespräch in der PBS erforderlich.

Ich habe mich angemeldet und kann doch nicht teilnehmen. Was tun?

Damit Ihr Platz nachbesetzt werden kann, informieren Sie uns bitte umgehend telefonisch oder per E-Mail: 06131 39 -22312 pbs@uni-mainz.de

Was kostet die Teilnahme?

Die Kurse finden digital auf BigBlueButton statt. Die Kursmaterialien können selbst heruntergeladen werden. Aus diesem Grund fällt keine Materialgebühr an.

Kann meine Anmeldung verfallen?

Wenn Sie beim ersten Termin unentschuldigt fehlen, wird Ihr Platz neu besetzt.

Was ist, wenn ich an einem Termin nicht teilnehmen kann?

Wenn Sie krank oder aus dringenden Gründen verhindert sind, informieren Sie uns bitte umgehend telefonisch oder per E-Mail: 06131 39 -22312 pbs@uni-mainz.de

Bitte prüfen Sie schon vor der Anmeldung, ob Sie an allen Terminen teilnehmen können.

DANKSAGUNG UND SPENDEN

Danke!

Wir danken der Vereinigung der Förderer der Psychotherapeutischen Beratungsstelle für Studierende der Johannes Gutenberg-Universität Mainz e.V. und dem Studierendenwerk Mainz für ihre Unterstützung.



Spendenkonto

Vereinigung der Förderer der Psychotherapeutischen Beratungsstelle für Studierende der Johannes Gutenberg-Universität e.V.

Mainzer Volksbank eG

IBAN DE25551900000889811022

BIC MVBMD55

Besucheranschrift

Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Hegelstraße 61 55122 Mainz
Telefon 06131 39 -22312 E-Mail pbs@uni-mainz.de

Öffnungszeiten Sekretariat

Montag bis Freitag 9:00–12:00 Uhr
Montag, Dienstag und Donnerstag 13:30–15:30 Uhr

