

KURSE

Sommersemester 2020



INHALT

Achtsamkeit	3
Aufmerksamkeits- und Konzentrationstraining	4
Coaching bei Prüfungsangst	5
Coaching bei Prüfungsangst – Crashkurs	6
Coaching bei Prüfungsangst – Online-Kurs	7
Depressionen vorbeugen	9
Emotionsregulation	10
Schluss mit dem Aufschieben	11
Schreibblockaden überwinden	12
Schreibblockaden überwinden – Online-Kurs	13
Selbstwert stärken	15
Soziale Kompetenz stärken	16
Strategien gegen Redeangst	17
Stressbewältigung	18
Stress Management	19
Zeitplanung und Lernen	20
Zurück ins Studium	21

Anmeldung und allgemeine Informationen	22
Danksagung, Spendenkonto	23

Veranstaltungsorte

- ▷ Raum 500 (Kursraum 1),
Psychotherapeutische Beratungsstelle,
Hegelstraße 61, 5. Stock, Flur A (HDI-Haus)
- ▷ Raum 598 (Kursraum 2),
Hegelstraße 61, 5. Stock, Flur C (HDI-Haus)

Raumänderungen werden gegebenenfalls eine Woche vor Kursbeginn auf unserer Homepage angekündigt:
www.pbs.uni-mainz.de

ACHTSAMKEIT



 **M.Sc.-Psych. Julia Ecker**

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

Raum 500

Fünf Termine: montags

27.04.2020, 13:00–15:00 Uhr  500

04.05.2020, 13:00–15:00 Uhr  500

11.05.2020, 13:00–14:30 Uhr  500

18.05.2020, 13:00–14:30 Uhr  500

25.05.2020, 13:00–15:00 Uhr  500

Materialgebühr

10 €, bitte vor

Kursbeginn bezahlen

AUFMERKSAMKEITS- UND KONZENTRATIONS- TRAINING



M.Sc.-Psych. Benjamin Strohm

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

Veranstaltungsort

Raum 500

Materialgebühr

10 €, bitte vor Kursbeginn bezahlen

Bitte beachten:

Um am Training teilzunehmen, ist ein diagnostisches Vorgespräch in der PBS erforderlich.

Sechs Termine: dienstags

05.05.2020, 13:30–16:00 Uhr € 500

12.05.2020, 13:30–16:00 Uhr € 500

Pause

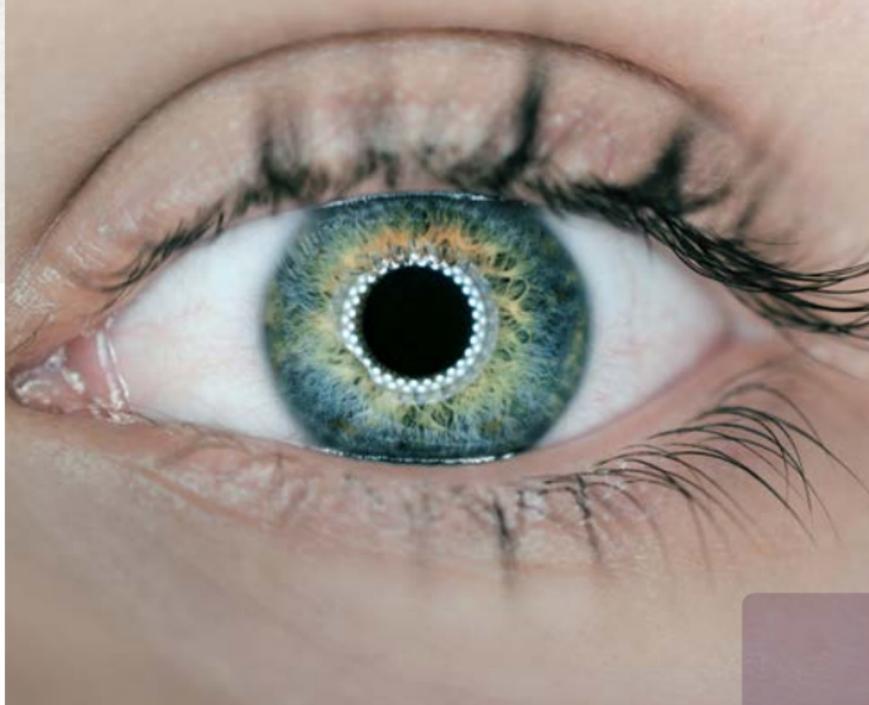
26.05.2020, 13:30–16:00 Uhr € 500

02.06.2020, 13:30–16:00 Uhr € 500

09.06.2020, 13:30–16:00 Uhr € 500

16.06.2020, 13:30–16:00 Uhr € 500

COACHING BEI PRÜFUNGSANGST



👤 **M.Sc.-Psych. Katharina Weigand**

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

Im Workshop 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

Veranstaltungsorte

Raum 500

Raum 598

Fünf Termine: donnerstags

23.04.2020, 16:00–19:00 Uhr ⌘ 500

30.04.2020, 16:00–19:00 Uhr ⌘ 500

07.05.2020, 16:00–19:00 Uhr ⌘ 500

14.05.2020, 16:00–19:00 Uhr ⌘ 500

Pause

28.05.2020, 16:00–19:00 Uhr ⌘ 598

Materialgebühr

10 €, bitte vor

Kursbeginn bezahlen

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

Raum 500

Materialgebühr

10 €, bitte vor
Kursbeginn bezahlen

Zwei Termine: Donnerstag, Freitag

24.09.2020, 15:30–19:30 Uhr  500
25.09.2020, 09:30–13:00 Uhr  500

COACHING BEI PRÜFUNGSANGST — ONLINE-KURS

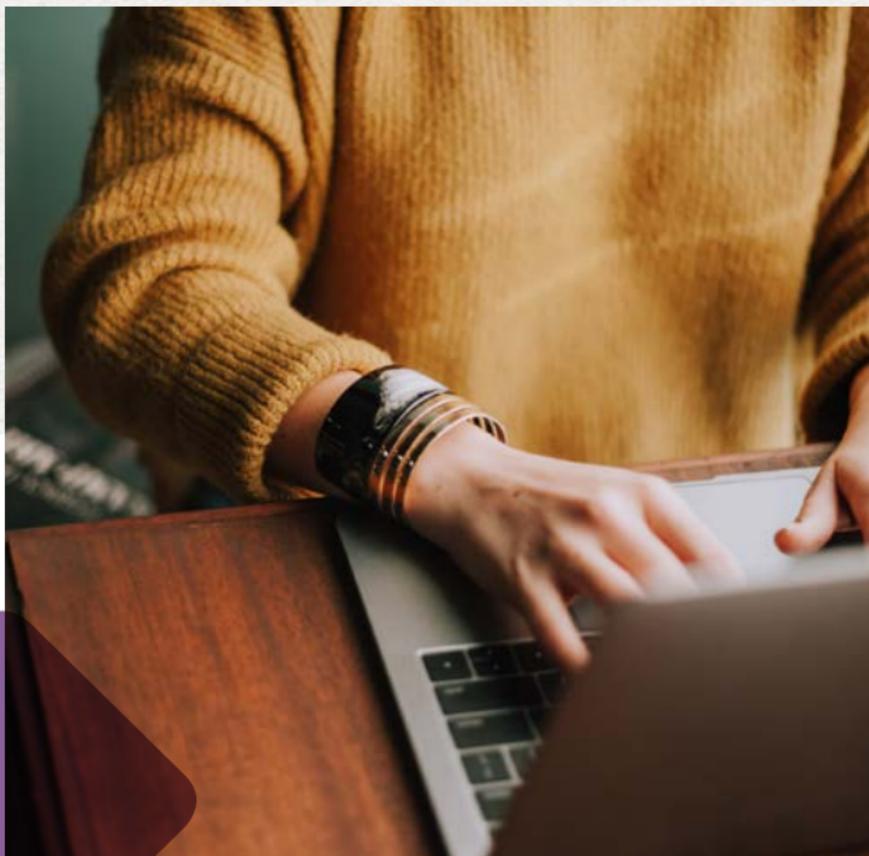
Unsicherheit? Vermeidungsstrategien? Blackout? Prüfungsangst kann die Leistung im Studium und das allgemeine Wohlbefinden stark beeinträchtigen. Schlimmstenfalls wird der begonnene Studiengang nicht abgeschlossen.

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

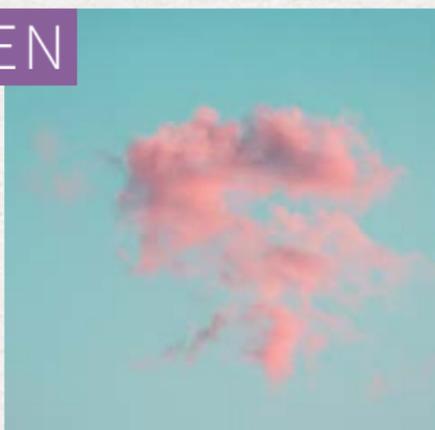
Montag, Dienstag und Donnerstag: 13:30–15:30 Uhr

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. David Kilian (Kurs A)**
- 👤 **Dipl.-Psych. Katrin Bohrmann (Kurs B)**
- 👤 **M.Sc.-Psych. Viktoria Husse (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

Sieben Termine: dienstags

- 05.05.2020, 15:00–17:30 Uhr € 598
- 12.05.2020, 15:00–17:30 Uhr € 598
- 19.05.2020, 15:00–17:30 Uhr € 598
- 26.05.2020, 15:00–17:30 Uhr € 598
- 02.06.2020, 15:00–17:30 Uhr € 598
- 09.06.2020, 15:00–17:30 Uhr € 598
- Pause
- 07.07.2020, 15:00–17:15 Uhr € 598

Veranstaltungsorte

Raum 500
Raum 598

Kurs B

Sechs Termine: montags

- 22.06.2020, 13:00–15:30 Uhr € 500
- 29.06.2020, 13:00–15:30 Uhr € 500
- 06.07.2020, 13:00–15:30 Uhr € 500
- 13.07.2020, 13:00–15:30 Uhr € 598
- 20.07.2020, 13:00–15:30 Uhr € 500
- 27.07.2020, 13:00–15:30 Uhr € 500

Materialgebühr

10 €, bitte vor
Kursbeginn bezahlen

Kurs C

Vier Termine: donnerstags, freitags

- 13.08.2020, 15:00–19:00 Uhr € 500
- 14.08.2020, 09:30–13:00 Uhr € 500
- Pause
- 20.08.2020, 15:00–19:00 Uhr € 500
- 21.08.2020, 09:30–13:00 Uhr € 500

Bitte beachten:

Um am Workshop teilzunehmen, ist ein diagnostisches Vorgespräch in der PBS erforderlich. Dieser Workshop ist anerkannt vom Forum Gesundheitsziele-Deutschland.
www.gesundheitsziele.de

EMOTIONSREGULATION



- 👤 **Dipl.-Psych. Katrin Bohrmann**
- 👤 **M.Sc.-Psych. Viktoria Husse**

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

Der Workshop 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

Veranstaltungsort

Raum 500

Materialgebühr

10 €, bitte vor
Kursbeginn bezahlen

Vier Termine: mittwochs

24.06.2020, 09:00–11:15 Uhr € 500
 01.07.2020, 09:00–11:15 Uhr € 500
 08.07.2020, 09:00–11:15 Uhr € 500
 15.07.2020, 09:00–11:15 Uhr € 500

SCHLUSS MIT DEM AUFSCHIEBEN



- ⊗ **M.Sc.-Psych. Anna-Maria Popenco (Kurs A)**
- ⊗ **M.Sc.-Psych. Irene Lelieveld (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

Veranstaltungsort

Raum 500

Materialgebühr

10 €, bitte vor
Kursbeginn bezahlen

Kurs A

Vier Termine: mittwochs

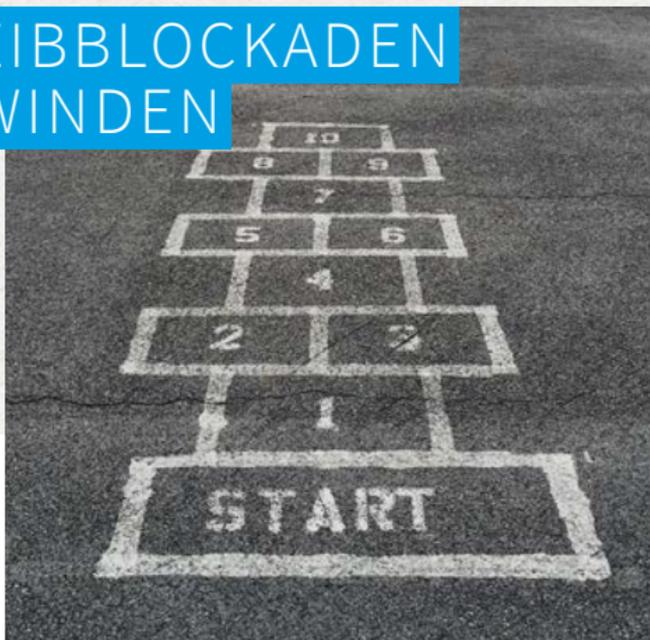
06.05.2020, 17:00–19:15 Uhr ⊗ 500
 13.05.2020, 17:00–19:15 Uhr ⊗ 500
 20.05.2020, 17:00–19:15 Uhr ⊗ 500
 27.05.2020, 17:00–19:15 Uhr ⊗ 500

Kurs B

Vier Termine: mittwochs

27.05.2020, 12:00–14:15 Uhr ⊗ 500
 03.06.2020, 12:00–14:15 Uhr ⊗ 500
 Pause
 17.06.2020, 12:00–14:15 Uhr ⊗ 500
 24.06.2020, 12:00–14:15 Uhr ⊗ 500

SCHREIBBLOCKADEN ÜBERWINDEN



 **Dr. Sophie Lukes**

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

Das Verfassen wissenschaftlicher Texte kann Spaß machen. Auf dem Weg dorthin werden individuelle Ursachen von Schreibproblemen identifiziert und reduziert.

Inhalte und Methoden

- ▷ Strategien für eine bessere Zeitplanung und effizientere Arbeitsweise
- ▷ Gezielte Schreibübungen
- ▷ Bildung von Coaching-Teams zur gegenseitigen Unterstützung

Veranstaltungsort

Raum 500

Materialgebühr

10 €, bitte vor
Kursbeginn bezahlen

Fünf Termine: dienstags

09.06.2020, 16:30–19:30 Uhr  500
 16.06.2020, 16:30–19:30 Uhr  500
 23.06.2020, 16:30–19:30 Uhr  500
 30.06.2020, 16:30–19:30 Uhr  500
 07.07.2020, 16:30–19:30 Uhr  500

SCHREIBBLOCKADEN ÜBERWINDEN — ONLINE-KURS



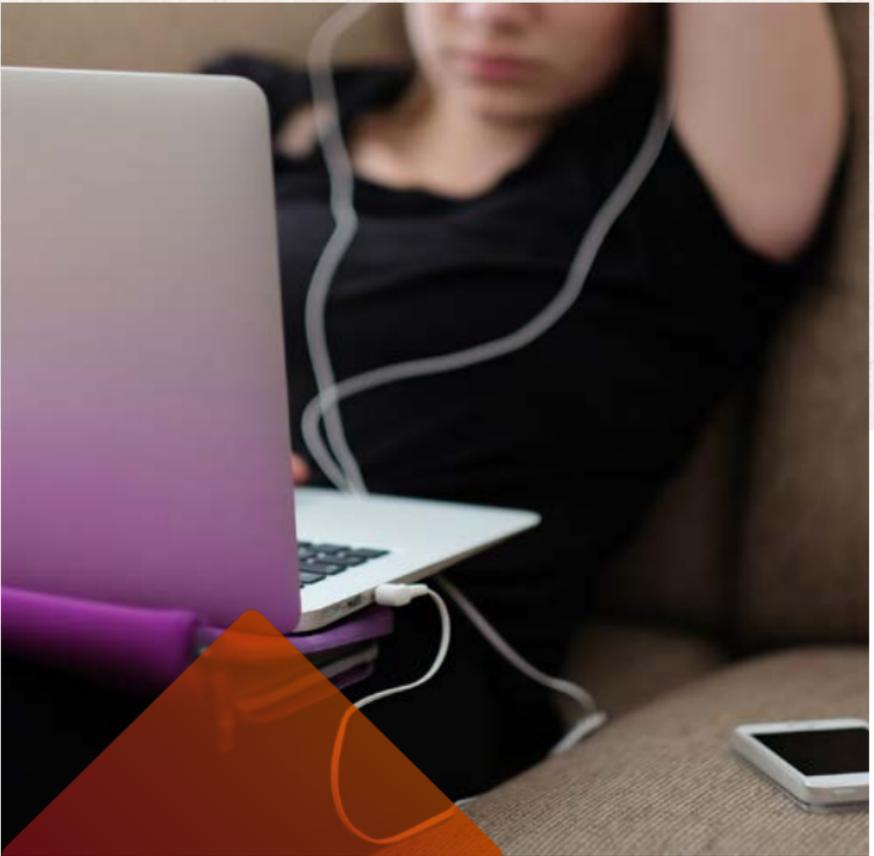
Keine Lust auf Textarbeit? Genervt vom zähen Vorankommen und zahllosen Korrekturschleifen? Kennen Sie Schreibblockaden? Müssen Sie aktuell einen Text schreiben und kommen nicht voran?

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. Lara Hubenschmid (Kurs A)**
- ⊗ **M.Sc.-Psych. Anna-Maria Popenco (Kurs B)**
- ⊗ **M.Sc.-Psych. Sophie Lukes (Kurs C)**

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: donnerstags

28.05.2020, 16:00–18:30 Uhr € 500

04.06.2020, 16:00–18:30 Uhr € 500

Pause

18.06.2020, 16:00–18:30 Uhr € 500

Kurs B

Drei Termine: mittwochs

17.06.2020, 15:00–17:30 Uhr € 500

24.06.2020, 15:00–17:30 Uhr € 500

01.07.2020, 15:00–17:30 Uhr € 500

Veranstaltungsort

Raum 500

Kurs C

Drei Termine: donnerstags

16.07.2020, 16:00–18:30 Uhr € 500

23.07.2020, 16:00–18:30 Uhr € 500

30.07.2020, 16:00–18:30 Uhr € 500

Materialgebühr

10 €, bitte vor

Kursbeginn bezahlen

SOZIALE KOMPETENZ STÄRKEN



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

👤 **Dipl.-Psych. Catalina Schmitz (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 Workshop 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

Veranstaltungsort

Raum 500

Materialgebühr

10 €, bitte vor

Kursbeginn bezahlen

Kurs A

Vier Termine, donnerstags

07.05.2020, 12:00–15:00 Uhr € 500

14.05.2020, 12:00–15:00 Uhr € 500

Pause

28.05.2020, 12:00–15:00 Uhr € 500

04.06.2020, 12:00–15:00 Uhr € 500

Kurs B

Vier Termine, montags

31.08.2020, 16:00–19:00 Uhr € 500

07.09.2020, 16:00–19:00 Uhr € 500

14.09.2020, 16:00–19:00 Uhr € 500

21.09.2020, 16:00–19:00 Uhr € 500



STRATEGIEN GEGEN REDEANGST



 **Dipl.-Psych. Petra Mattes**

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

Veranstaltungsort

Raum 500

Materialgebühr

10 €, bitte vor
Kursbeginn bezahlen

Drei Termine:

donnerstags, freitags, montags

02.07.2020, 09:00–13:00 Uhr  500

03.07.2020, 09:00–13:00 Uhr  500
und 14:00–17:00 Uhr

13.07.2020, 09:00–13:00 Uhr  500

STRESSBEWÄLTIGUNG



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

👤 **M.Sc.-Psych. Katharina Weigand (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 die 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

Veranstaltungsort

Raum 500

Materialgebühr

10 €, bitte vor
Kursbeginn bezahlen

Kurs A

Vier Termine: dienstags

12.05.2020, 17:00–19:15 Uhr € 500

19.05.2020, 17:00–19:15 Uhr € 500

26.05.2020, 17:00–19:15 Uhr € 500

02.06.2020, 17:00–19:15 Uhr € 500

Kurs B

Vier Termine: donnerstags

16.07.2020, 13:00–15:15 Uhr € 500

23.07.2020, 13:00–15:15 Uhr € 500

30.07.2020, 13:00–15:15 Uhr € 500

06.08.2020, 13:00–15:15 Uhr € 500

STRESS MANAGEMENT – MENTAL HEALTH STRATEGIES FOR INTERNATIONAL STUDENTS



👤 **M.Sc.-Psych. Viktoria Husse**

👤 **M.Sc.-Psych. David Kilian**

Are you an international student at JGU? Do you feel stressed by the challenges of your stay abroad? Do you struggle to communicate with lecturers and supervisors? Do you find it difficult to get in contact with other students?

Our workshop will cover topics like time and stress management, dealing with negative thoughts and improving communication skills to empower you for your time abroad.

Additionally, you will get the opportunity to get in touch with fellow international students and talk about the challenges here in Germany.

Topics and methods

- ▷ Time management practices
- ▷ Strategies to lift your mood
- ▷ Communication training
- ▷ Stress prevention

Venue

Room 500

Five dates: Wednesdays

06.05.2020, 09:00–11:15 Uhr  500

13.05.2020, 09:00–11:15 Uhr  500

20.05.2020, 09:00–11:15 Uhr  500

27.05.2020, 09:00–11:15 Uhr  500

03.06.2020, 09:00–11:15 Uhr  500

Material fee

10 €, please pay before
the course starts

ZEITPLANUNG UND LERNEN



 **Dipl.-Psych. Katrin Mitzner**

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

Veranstaltungsort

Raum 500

Materialgebühr

10 €, bitte vor
Kursbeginn bezahlen

Zwei Termine: freitags

05.06.2020, 10:00–13:00 Uhr  500
und 14:00–17:00 Uhr
19.06.2020, 14:00–17:00 Uhr  500

ZURÜCK INS STUDIUM



Dipl.-Psych. Anna Janßen

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

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

Inhalte und Methoden

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

Veranstaltungsort

Raum 500

Materialgebühr

10 €, bitte vor
Kursbeginn bezahlen

Bitte beachten:

Um am Training teilzunehmen,
ist ein diagnostisches Vorgespräch
in der PBS erforderlich.

Vier Termine: montags

- 27.04.2020, 16:00–18:15 Uhr  500
- 04.05.2020, 16:00–18:15 Uhr  500
- 11.05.2020, 16:00–18:15 Uhr  500
- 18.05.2020, 16:00–18:15 Uhr  500

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 Workshops 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?

Für die meisten Workshops wird eine Materialgebühr von 10 Euro erhoben. Überweisen Sie den Betrag bitte vor Beginn des Workshops.

Kann meine Anmeldung verfallen?

Wenn Sie die Materialgebühr nicht bezahlen oder beim ersten Termin unentschuldig 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

