Ihr Terminplan

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

Termin:
Vom 30.05. bis 11.07.2017,
Dienstags von 15 bis 18 Uhr sowie einmalig am 17.06.2017, ganztags von 09:30 bis 16:30Uhr

Kursleitung und Ort:
Frau Sabine Diefenbach
Dipl. Pflegepädagogin (FH)

Studierenwerk Darmstadt
Mensa Stadtmitte - 1.OG - Raum NIZZA

Anmeldung:
Studierendenwerk Darmstadt - Nina Gludovacz
Tel. 06151 - 1629857 Die Anmeldung erfolgt sofort über:
sozialberatung@stwda.de

Bitte beachten Sie, dass für den Kurs eine Kaution in Höhe von 20 Euro erhoben wird.

Hinweis:
Bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung für alle Termine verbindlich ist.

Ich bin für Sie da

Sie haben Fragen rund um die Themen Gesundheit und Krankenversicherung? Sprechen Sie mich an. Ich berate Sie gern.

Catharina Memminger
Hochschulberaterin
Tel. 040 - 46 06 51 08-007
Fax 0800 - 285 85 89-622 02
Mobil 01 51 - 14 53 49 65
catharina.memminger@tk.de

www.tk.de/vt/catharina.memminger

TK-MentalStrategien

Stressfrei durch das Studium

Techniker Krankenkasse

Techniker Krankenkasse

04/2016

Aktiv gegen den Stress

Das Gefühl „Ich habe Stress“ kennen wir alle. Auch das Studium kann – wenn man gerade mitten in Klausuren, Hausarbeiten und Vorlesungen steckt – Stress erzeugen. Viele unterschiedliche Faktoren können den gefühlten Druck so erhöhen, dass im entscheidenden Augenblick womöglich nicht die besten Leistungen abgerufen werden können. Dazu gehören:

- Zunehmender Leistungsdruck
- Eine Vielzahl an Prüfungen und Leistungsnachweisen
- Zeit- und Termindruck
- Finanzielle Belastungen
- Familiäre Verpflichtungen

Solange Stress nur kurzfristig existiert, kann er durchaus dabei helfen, eine Herausforderung besonders gut zu meistern. Kommt es nach einer stressigen Phase zu ausreichender Erholung, so ist das ungefährlich.

Stehen Sie allerdings nur noch unter Strom, spricht man von chronischem Stress, der krank macht.

Sie möchten langfristige Strategien erlernen, wie Anforderungen im Studium und entspannende Phasen in vernünftiger Balance gehalten werden können? Die TK unterstützt Sie dabei mit diesem Seminar.

Seminarplan

Termin 1 | Stress im Studium

Termin 2 | Stress und seine Auswirkungen

Termin 3 | Stress entsteht im Kopf (ganztägiger Termin)

Termin 4 | Sich vor Stress schützen

Termin 5 | Zeit- und Lernmanagement

Termin 6 | Prüfungsangst bewältigen

Termin 7 | Resümee und Ausblick

Wesentliches auf einen Blick

Wer kann teilnehmen? Das Angebot richtet sich an alle Studierenden, die ihre Stresskompetenzen erweitern wollen. Sie sind nicht bei der TK versichert? Kein Problem. Jeder kann teilnehmen und ist herzlich willkommen.

Dauer | Das Training umfasst insgesamt sieben Termine, davon sechs Einheiten über drei Stunden sowie einen Blocktermin über sieben Stunden.

Was kostet der Kurs? Die TK bietet das Seminar für alle Studierenden kostenfrei an, egal ob TK-versichert oder nicht. Einige Hochschulen erheben für die Organisation eine geringe Gebühr, die der/die Studierende dann selbst zu zahlen hat.

Praxisnah | Mit praktischen Übungen in allen Seminareinheiten kann das Gelernte gleich im Studienalltag umgesetzt werden.

Kleine Gruppen – große Wirkung | Gemeinsam mit maximal zwölf Studierenden beschäftigen Sie sich intensiv mit dem Thema Stress im Studium.

Selbstmanagement für ein erfolgreiches Studium

- Sie setzen sich mit Ihren individuellen Stressfaktoren auseinander und aktivieren persönliche Ressourcen.
- Sie optimieren Ihr Zeit- und Lernmanagement.
- Sie gehen gelassener mit Prüfungssituationen um.
- Sie erhalten Ihre (psychische) Gesundheit und Leistungsfähigkeit.
- Das Seminar ist speziell auf Ihre Lebenssituation im Studium zugeschnitten.
- Schon heute erlernen Sie Schlüsselkompetenzen für Ihr späteres Berufsleben.

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.