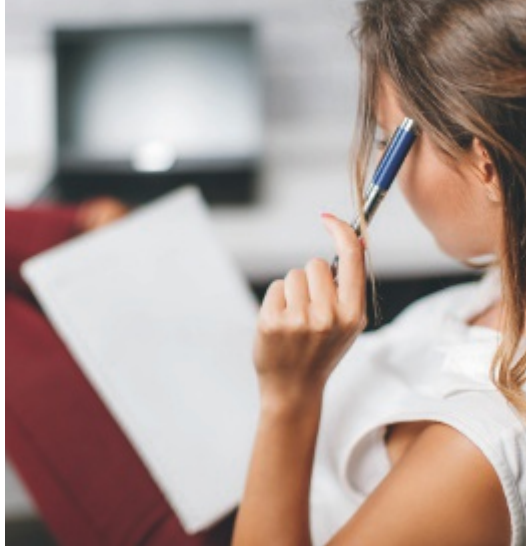

Ihr Seminarfahrplan Wir haben Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich am besten gleich an. Je früher Sie zusagen, desto besser können wir planen.

Termine Vom 25. Oktober bis 29. November 2018, jeden Donnerstag von 16 bis 19 Uhr sowie einmalig am 3. November 2018 ganztags von 9:30 bis 16:30 Uhr.

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

Studierendenwerk Darmstadt
Mensa Stadmitte - 1. OG - Raum NIZZA

Anmeldung
Studierendenwerk Darmstadt - Margarete Halvani
Tel. 061 51 - 162 98 59
sozialberatung@stwda.de

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

Sie haben Fragen?

Weitere Informationen zum Angebot erhalten Sie hier:

Catharina Memminger
Hochschulberaterin
Tel. 040 - 460 65 10 80 07
catharina.memminger@tk.de

Besuchen Sie uns auch auf:

Zuviel im Kopf?

Stressfrei studieren mit TK-MentalStrategien

Die Techniker

Anmelden, ankommen, abschalten!

Studenten haben ein lockeres Leben? Von wegen! Zwischen Klausuren, Hausarbeiten, Vorlesungen und Jobben ist es oft gar nicht so leicht, einen kühlen Kopf zu bewahren.

Wenn zum Studieren dann noch Faktoren hinzukommen, die den Stress erhöhen, kann sich das auf Ihre Leistungsfähigkeit und damit den Erfolg Ihres Studiums auswirken. Dazu zählen zum Beispiel:

- Steigender Leistungsdruck
- Die Summe an Prüfungen und Leistungsnachweisen
- Zeit- und Termindruck
- Finanzielle Belastungen
- Familiäre Verpflichtungen

Mit Vollgas durchs Studium – aber nicht auf Dauer
Kurzfristiger Stress kann die Leistungsfähigkeit für den Moment erhöhen. Die Erholung sollte jedoch nicht zu kurz kommen! Wer ständig unter Strom steht, riskiert auf lange Sicht seine Gesundheit – denn chronischer Stress kann krank machen.

Entspannt bleiben – mit den TK-MentalStrategien
Wie Sie es schaffen können, den Anforderungen Ihres Studiums gerecht zu werden und trotzdem in Balance zu bleiben? Die Techniker unterstützt Sie dabei. Mit einem Seminar, das speziell auf Ihre Lebenssituation im Studium zugeschnitten ist.

Gut zu wissen!

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.

Auf einen Blick Sehen Sie selbst, was Ihnen die TK-MentalStrategien bieten.

Ihr Seminarplan Das Training umfasst ingesamt sieben Termine. Sechs davon über drei Stunden und einer ganztags über sieben Stunden.

- Stress im Studium
- Stress und seine Auswirkungen
- Die Einstellung macht's
- Sich vor Stress schützen
- Zeit- und Lernmanagement
- Prüfungsangst bewältigen
- Resümee und Ausblick

Was kostet das Seminar? Die Techniker bietet das Seminar kostenfrei an. Bitte beachten Sie, dass für den Kurs eine Kaution in Höhe von 20 Euro erhoben wird.

Was erwartet mich? Ein intensives Seminar in kleinen Gruppen von maximal zwölf Studierenden. Dazu lernen Sie viele praktische Übungen, die Sie direkt im Studienalltag umsetzen können.

Teilnehmen lohnt sich Alle Studierenden, die ihre Stresskompetenzen erweitern wollen – unabhängig davon, wo sie krankenversichert sind – sind willkommen.

- Sie setzen sich mit Ihren individuellen Stressfaktoren auseinander und aktivieren persönliche Ressourcen.
- Sie optimieren Ihr Zeit- und Lernmanagement – für ein erfolgreiches Studium.
- Sie gehen gelassener in Prüfungssituationen.
- Sie erhalten Ihre (psychische) Gesundheit und Leistungsfähigkeit.
- Sie erwerben Schlüsselkompetenzen für Ihr späteres Berufsleben.