

Mentalstrategien für Studierende

Bei der Vielzahl an Vorlesungen, Hausarbeiten oder Klausuren erinnert das Studium heute an einen Fulltime-Job. Um diese Anforderungen erfolgreich meistern zu können, bietet der Kurs „Mentalstrategien für Studierende“ hilfreiche Strategien an.

Wer zu viel Stress hat, kann oft im entscheidenden Augenblick nicht seine besten Leistungen abgerufen. Zu den Faktoren, die den Druck im Studium erhöhen, zählen zum Beispiel:

- zunehmender Leistungsdruck
- eine Vielzahl an Prüfungen und Leistungsnachweisen
- Zeit- und Termindruck
- finanzielle Belastungen
- familiäre Verpflichtungen

Mit dem siebenwöchigen Kurs "TK-Mentalstrategien" hat die Techniker ein Anti-Stresstraining speziell für Studierende entwickelt. Im Kurs lernen Sie, mit belastenden und nervenaufreibenden Situationen gelassener, sicherer und gesünder umzugehen. Das Seminar ist sehr handlungsorientiert. Die vielen praktischen Übungen, Hinweise und Tipps können im Studienalltag sofort umgesetzt werden. Es umfasst kurz- und langfristige Strategien, mit denen die Teilnehmer_innen die an sie gestellten Anforderungen in vernünftiger Balance halten können.

Ein gutes Zeit- und Lernmanagement ist ebenso Bestandteil des Programms wie das Kennenlernen von Autogenem Training. Zudem zeigt das Seminar nachhaltige Wege auf, sich vor Stress zu schützen oder Prüfungsangst zu bewältigen.

Wer kann teilnehmen?

Die Techniker bietet das Seminar für alle Studierenden **kostenfrei** an. Alle Studierende jeder Krankenkasse sind herzlich willkommen. Übrigens: Die positiven Effekte des Seminars sind durch eine Studie des Karlsruher Institut für Technologie (KIT) wissenschaftlich nachgewiesen. Damit ist es das erste evidenzbasierte Stresstraining für Studierende in Deutschland.

<https://www.tk.de/techniker/gesund-leben/life-balance/stress-im-studium/mit-den-tk-mentalstrategien-gegen-stress-vorgehen-2010268>. 27.2.2018

Das Training umfasst insgesamt sieben Termine **SS 2019** **Dr. Ricarda Grübler**

17.04.2019	15.30 – 18.15 Uhr	Schwaansche Str. 3b (Beratungsraum Erdgeschoss)
24.04.2019	15.30 - 18.15 Uhr	Schwaansche Str. 2 (Beratungsraum)
15.05.2019	15.30 - 18.15 Uhr	Schwaansche Str. 3b (Beratungsraum Erdgeschoss)
22.05.2019	15.30 - 18.15 Uhr	Schwaansche Str. 3b (Beratungsraum Erdgeschoss)
29.05.2019	15.30 - 18.15 Uhr	Schwaansche Str. 2 (Beratungsraum)
05.06.2019	15.30 - 18.15 Uhr	Schwaansche Str. 2 (Beratungsraum)
12.06.2019	15.30 - 18.15 Uhr	Schwaansche Str. 2 (Beratungsraum)