

Zu viel im Kopf?

Stressfrei studieren mit TK-MentalStrategien

Wirksamkeit bestätigt! Das erste Anti-Stress-Programm für Studierende, dessen positive Effekte wissenschaftlich nachgewiesen sind.

Anmelden, teilnehmen, durchstarten Gar nicht so leicht, zwischen Vorlesungen, Jobben und Prüfungsvorbereitungen immer die Ruhe zu bewahren. Darum gibt es die Anti-Stress-Seminare der Techniker. Hier lernen Sie in acht Einheiten alles, was Sie brauchen, um auch im stressigen Studienalltag Ihre Nerven zu behalten – vom effektiven Zeit- und Lernmanagement bis zu Entspannungstechniken.

Die Techniker bietet das Seminar kostenfrei für alle Studierenden an – egal ob TK-versichert oder nicht.

**Online-Angebot
Anmeldung:**

www.mindyourlife.de/mentalstrategien oder E-Mail an info@mindyourlife.de

Termine: vom 08. Mai bis zum 26. Juni 2025, immer donnerstags von 16 - 19 Uhr sowie am 18. Mai von 10 - 17 Uhr und am 14. Juni von 14:30 - 18:30 Uhr. Insg. 8 Termine.

In Zusammenarbeit mit dem Institut für Sportwissenschaften / AHS der Johannes Gutenberg-Universität Mainz.

Ich berate Sie gern:

Annelie de Marées
Hochschulberaterin

Tel. 040 - 46 06 51 07-312
annelie.de.marees@tk.de