

JOHANNES GUTENBERG-UNIVERSITÄT MAINZ (JGU) | D-55099 Mainz
Psychotherapeutische Beratungsstelle | D-55099 Mainz

An die Studienbüros
der Johannes Gutenberg-Universität

- im Hause -



Dr. Maria Gropalis
Leiterin

Besucheranschrift:
Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Psychotherapeutische Beratungsstelle
Hegelstr. 61 (5. Stock), 55122 Mainz

Tel. +49(0)6131-39 21685
Fax +49(0)6131-39 20693

maria.gropalis@uni-mainz.de
www.pbs.uni-mainz.de

April 2020

Digitales Kursangebot der Psychotherapeutischen Beratungsstelle im SoSe 2020

Sehr geehrte Damen und Herren,

im Rahmen des digitalen Sommersemesters 2020 werden die Kurse der Psychotherapeutischen Beratungsstelle ebenfalls in digitaler Form angeboten. Die Kursthemen sind an den gehäuft auftretenden Problembereichen der Studierenden orientiert und sollen besonders in diesem Semester dem Austausch unter Studierenden und der Unterstützung bei der Fortführung des Studiums dienen. Die Anmeldung läuft weiterhin online über unsere Homepage, das Angebot wird über die Plattform Moodle und das Webkonferenzsystem „BigBlueButton“ realisiert. Die Kurse sind auf acht Teilnehmer begrenzt, und die Materialgebühr von 10 Euro entfällt, da die Kursmaterialien online zur Verfügung gestellt werden. Da wir in diesem Semester nicht postalisch bewerben, möchten wir Sie bitten, interessierte Studierende auf unsere Homepage zu verweisen (www.pbs.uni-mainz.de) oder den Kursflyer im PDF-Format an sie weiterzuleiten. Bitte beachten Sie, dass die Angaben auf dem Kursflyer/-plakat eventuell nicht dem aktuellsten Stand entsprechen. Mögliche Änderungen sind auf unserer Homepage einsehbar.

Neu ist der englischsprachige Kurs „Stress management–mental health strategies for international students“.

Zu den Themen „Prüfungsangst bewältigen“ und „Schreibprobleme reduzieren“ bietet die PBS zwei begleitete Onlineprogramme mit individuellen Onlinerückmeldungen an. Außerdem haben wir ein offenes, selbsthilfeorientiertes Programm zur Bewältigung von Prüfungsängsten, das allen Studierenden der JGU über den ZDV-Account zugänglich ist. Aufgrund der aktuellen Situation ermöglichen wir auch freien Zugang zu weiteren Online-Angeboten der PBS mit hilfreichen Tipps und Übungen zu den Themen „Entspannung fördern“, „Projekte planen“, „Gedanken verändern“, „Gut schlafen“, „Werte und Ziele klären“ sowie „Stress bewältigen“.

Wir würden uns weiterhin sehr freuen, wenn Sie die Studierenden auf unser Online-Portal zur Förderung der psychischen Gesundheit Studierender, „me@JGU“ (www.me-at-jgu.de), aufmerksam machen würden.

Sollten Sie noch Fragen zu unserem Angebot haben, können Sie sich gern per E-Mail an uns wenden.

Mit kollegialen Grüßen

Dr. Maria Gropalis
Leiterin

Dipl.-Psych. Hanni Ückert
Kursorganisation