

KURSE

Wintersemester 2020/21



Die Kurse werden digital über Big Blue Button angeboten.
Sie benötigen zur Teilnahme Kamera und Mikrofon.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:
www.pbs.uni-mainz.de

ANMELDUNG NUR ONLINE MÖGLICH

Achtsamkeit

Beginn 18.11.2020

Aufmerksamkeits- und Konzentrationstraining

Beginn 10.11.2020

Coaching bei Prüfungsangst

Beginn 04.11.2020

Coaching bei Prüfungsangst – Crashkurs

Beginn 04.02.2021

Coaching bei Prüfungsangst – Online-Kurs

Infos www.pbs.uni-mainz.de/online-beratung

Depressionen vorbeugen

Beginn Kurs A 05.11.2020
Kurs B 11.01.2021
Kurs C 25.02.2021

Emotionsregulation

Beginn Kurs A 10.11.2020
Kurs B 26.11.2020
Kurs C 04.01.2021

Schluss mit dem Aufschieben

Beginn Kurs A 04.11.2020
Kurs B 04.01.2021

Schreibblockaden überwinden

Beginn 20.01.2021

Schreibblockaden überwinden – Online-Kurs

Infos www.pbs.uni-mainz.de/online-beratung

Selbstwert stärken

Beginn Kurs A 16.11.2020
Kurs B 02.12.2020
Kurs C 05.01.2021
Kurs D 14.01.2021
Kurs E 02.02.2021

Soziale Kompetenz stärken

Beginn Kurs A 24.11.2020
Kurs B 17.02.2021

Strategien gegen Redeangst

Beginn 07.01.2021

Stressbewältigung

Beginn Kurs A 19.11.2020
Kurs B 05.01.2021

Stress Management

Beginn 04.11.2020

Zeitplanung und Lernen

Beginn 07.11.2020

Zurück ins Studium

Beginn 13.01.2021