

# KURSE

Sommersemester 2021



# INHALT

---

Achtsamkeit	3
Aufmerksamkeits- und Konzentrationstraining	4
Coaching bei Prüfungsangst	5
Coaching bei Prüfungsangst – Crashkurs	6
Coaching bei Prüfungsangst – Einzelcoaching	7
Depressionen vorbeugen	9
Emotionsregulation	10
Schluss mit dem Aufschieben	11
Schreibblockaden überwinden – Einzelcoaching	12
Selbstwert stärken	14
Sicher und souverän dolmetschen – Germersheim	15
Soziale Kompetenz stärken	16
Strategien gegen Redeangst	17
Stressbewältigung	18
Stress Management	19
Zeitplanung und Lernen	20
Zurück ins Studium	21

---

Anmeldung und allgemeine Informationen	22
Danksagung, Spendenkonto	23

---

# ACHTSAMKEIT



 **M.Sc.-Psych. Eva Tierwald**

Haben Sie den Eindruck, durch das Studium zu hetzen? Ihre Gedanken kommen nicht zur Ruhe und Sie können oft nur schwer abschalten?

Gezielte Achtsamkeit hilft Ihnen, Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen. So bleiben Sie auch bei hoher Arbeitsbelastung gelassen und ruhig.

## Inhalte und Methoden

- ▶ Prinzipien und Einsatzmöglichkeiten von Achtsamkeit
- ▶ Strategien im Umgang mit stressverstärkenden Gedanken und Gefühlen
- ▶ Achtsamkeitsübungen, Veränderung negativer Gedanken

**Veranstaltungsort**  
BigBlueButton

**Fünf Termine: dienstags**  
04.05.2021, 13:00–15:00 Uhr  
11.05.2021, 13:00–15:00 Uhr  
18.05.2021, 13:00–14:30 Uhr  
25.05.2021, 13:00–14:30 Uhr  
01.06.2021, 13:00–15:00 Uhr

# AUFMERKSAMKEITS- UND KONZENTRATIONS- TRAINING



 **M.Sc.-Psych. Irene Lelieveld**

Sind Sie leicht ablenkbar, unruhig, häufig unpünktlich und vergesslich? Fehlt Ihnen Struktur und Motivation? Die Folgen von Aufmerksamkeits- und Konzentrationsproblemen können vielfältig sein.

Lernen Sie, Ihren Alltag und das Studium besser zu strukturieren und organisieren.

## Inhalte und Methoden

- ▷ Ursachen und Folgen von Aufmerksamkeitsstörungen
- ▷ Verbesserung von Konzentrations- und Gedächtnisfähigkeit, Gefühlsregulation
- ▷ Praktische Übungen, Einsatz von Alltags- und Organisationshilfen

Bitte beachten:  
Um am Kurs teilzunehmen,  
ist ein diagnostisches Vorgespräch  
in der PBS erforderlich.

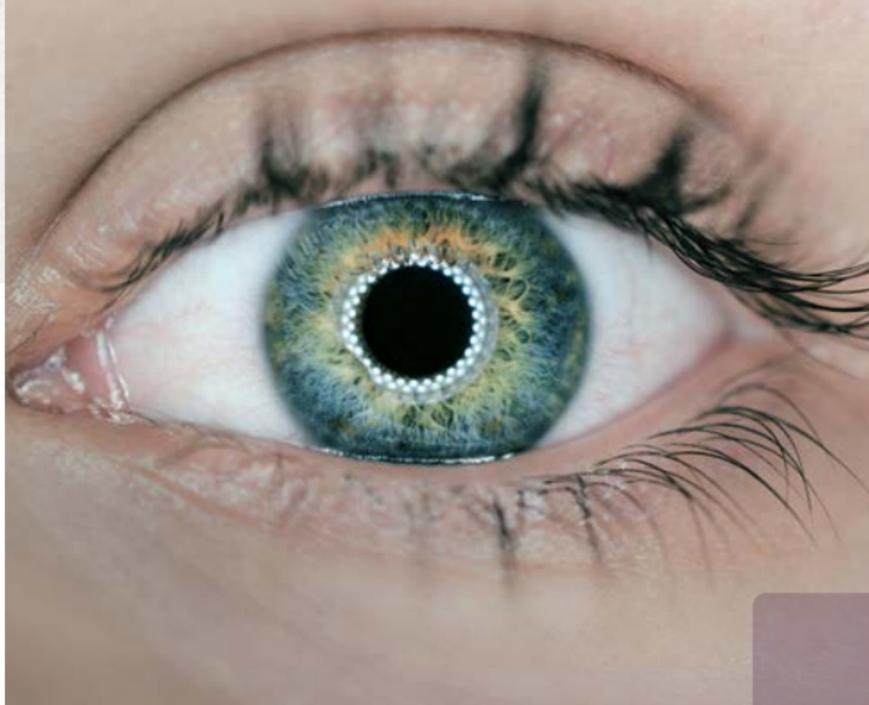
## Veranstaltungsort

BigBlueButton

## Sechs Termine: dienstags

04.05.2021, 12:30–15:00 Uhr  
11.05.2021, 12:30–15:00 Uhr  
18.05.2021, 12:30–15:00 Uhr  
25.05.2021, 12:30–15:00 Uhr  
01.06.2021, 12:30–15:00 Uhr  
08.06.2021, 12:30–15:00 Uhr

# COACHING BEI PRÜFUNGSANGST



 **Dipl.-Psych. Katharina Schnabel**

Unsicherheit? Vermeidungsstrategien? Blackout? Prüfungsangst kann die Leistung im Studium und das allgemeine Wohlbefinden stark beeinträchtigen.

Im Kurs erkennen Sie Ursachen und Auswirkungen von Prüfungsängsten und erlernen Strategien zur Angstbewältigung und besseren Vorbereitung.

## Inhalte und Methoden

- ▷ Informationsvermittlung zu Prüfungsangst und Prüfungsvorbereitung
- ▷ Strategien zur Prüfungsvorbereitung
- ▷ Übungen zum Umgang mit Prüfungsangst

### **Fünf Termine: mittwochs**

19.05.2021, 15:00–18:00 Uhr

26.05.2021, 15:00–18:00 Uhr

02.06.2021, 15:00–18:00 Uhr

Pause

16.06.2021, 15:00–18:00 Uhr

23.06.2021, 15:00–18:00 Uhr

### **Veranstaltungsort**

BigBlueButton

# COACHING BEI PRÜFUNGSANGST —

## CRASHKURS



 **Dipl.-Psych. Nina Lück**

Steigert sich Ihre Angst und Unsicherheit vor Prüfungen manchmal bis zur Panik? Leidet darunter Ihre Leistungsfähigkeit, vermeiden Sie eventuell sogar Prüfungssituationen?

Im Crashkurs erhalten Sie konkrete Verhaltenstipps, wie Sie sich insbesondere besser auf mündliche Prüfungen vorbereiten und Prüfungsängste effektiv bewältigen.

### **Inhalte und Methoden**

- ▷ Wochenpläne
- ▷ Veränderung negativer Gedanken
- ▷ Entspannungstraining
- ▷ Prüfungssimulation (auch mit Videofeedback)

---

**Veranstaltungsort**  
BigBlueButton

**Zwei Termine:**  
**Donnerstag, Freitag**  
23.09.2021, 10:00–14:00 Uhr  
24.09.2021, 10:00–13:30 Uhr

# COACHING BEI PRÜFUNGSANGST —

## EINZELCOACHING

Unsicherheit? Vermeidungsstrategien? Blackout? Prüfungsangst kann die Leistung im Studium und das allgemeine Wohlbefinden stark beeinträchtigen. Schlimmstenfalls wird der begonnene Studiengang nicht abgeschlossen.

Die PBS hat ein Online-Programm entwickelt, das Ihnen in sechs Modulen und mit individuellem Feedback beim Erkennen der Ursachen und der Überwindung von Prüfungsängsten hilft.

Jedes Modul ist in sich abgeschlossen und behandelt schwerpunktmäßig ein Thema:

- ▷ **Modul 1 Angst und Blackout**
- ▷ **Modul 2 Prüfungsvorbereitung**
- ▷ **Modul 3 Negative Gedanken verändern**
- ▷ **Modul 4 Positive Gedanken fördern**
- ▷ **Modul 5 Entspannung und positive Bilder**
- ▷ **Modul 6 Prüfungscoaching**

Pro Woche bearbeiten Sie ein Modul. Der Vorteil des Online-Services: Das Programm kann zeitlich und örtlich flexibel in den individuellen Alltag integriert werden.



## Methoden

- ▷ Multimediale Aufbereitung der Inhalte durch Filme, Screencasts und Beispiele
- ▷ Spezifische Aufgaben und Arbeitsblätter in jedem Modul
- ▷ Durchgängige Begleitung und Betreuung durch eine Beraterin oder einen Berater, individuelles Feedback

---

## Anmeldung

Vor Beginn des Online-Kurses findet ein Vorgespräch in der PBS statt. Bitte melden Sie sich dafür telefonisch im Sekretariat der PBS an: 06131 39-22312

Montag bis Freitag: 9:00–12:00 Uhr

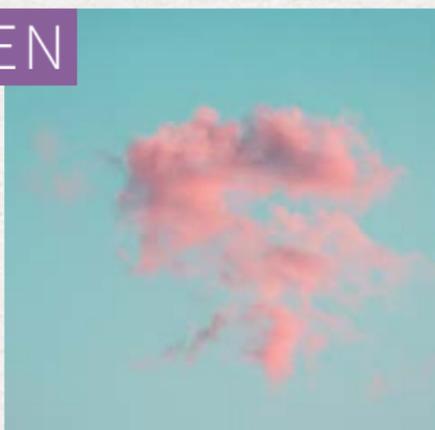
Montag, Dienstag und Donnerstag: 13:30–15:30 Uhr

## Auch gut:

Neben diesem begleiteten Online-Kurs gibt es auch einen offenen, selbsthilfeorientierten Online-Kurs, den Sie jederzeit mit Ihrem JGU-Account besuchen können. Mehr Infos unter:

[www.pbs.uni-mainz.de/online-beratung](http://www.pbs.uni-mainz.de/online-beratung)

# DEPRESSIONEN VORBEUGEN



- 👤 **M.Sc.-Psych. David Kilian (Kurs A)**
- 👤 **Dipl.-Psych. Katrin Bohrmann (Kurs B)**
- 👤 **M.Sc.-Psych. Christina Bader (Kurs C)**

Kennen Sie längere Phasen der Niedergeschlagenheit und leicht depressiver Verstimmungen?  
Werden die „schlechten“ Tage immer häufiger?

Lernen Sie, depressive Beschwerden zu erkennen, Verstimmungen anzugehen und den Alltag optimistischer zu gestalten.

## Inhalte und Methoden

- ▷ Informationen zum Thema Depression
- ▷ Strategien zur Stimmungsaufhellung und -stabilisierung
- ▷ Selbstwertsteigerung

### Kurs A

#### Sieben Termine: donnerstags

- 29.04.2021, 17:00–19:30 Uhr
- 06.05.2021, 17:00–19:30 Uhr
- Pause
- 20.05.2021, 17:00–19:30 Uhr
- 27.05.2021, 17:00–19:30 Uhr
- Pause
- 10.06.2021, 17:00–19:30 Uhr
- 17.06.2021, 17:00–19:30 Uhr
- Pause
- 08.07.2021, 17:00–19:15 Uhr

### Kurs B

#### Sechs Termine: donnerstags

- 24.06.2021, 09:00–11:30 Uhr
- 01.07.2021, 09:00–11:30 Uhr
- 08.07.2021, 09:00–11:30 Uhr
- 15.07.2021, 09:00–11:30 Uhr
- 22.07.2021, 09:00–11:30 Uhr
- 29.07.2021, 09:00–11:30 Uhr

### Kurs C

#### Vier Termine: donnerstags, freitags

- 12.08.2021, 15:00–19:00 Uhr
- 13.08.2021, 09:30–13:00 Uhr
- Pause
- 19.08.2021, 15:00–19:00 Uhr
- 20.08.2021, 09:30–13:00 Uhr

Bitte beachten: Um am Kurs teilzunehmen, ist ein diagnostisches Vorgespräch in der PBS erforderlich. Dieser Kurs ist anerkannt vom Forum Gesundheitsziele – Deutschland. [www.gesundheitsziele.de](http://www.gesundheitsziele.de)

## Veranstaltungsort

BigBlueButton

# EMOTIONSREGULATION



👤 **M.Sc.-Psych. Martina Severin (Kurse A und C)**

👤 **Dipl.-Psych. Katrin Bohrmann (Kurs B)**

Gibt es Situationen, in denen Sie sich Ihren Emotionen ausgeliefert fühlen? Reagieren Sie manchmal so impulsiv, dass Sie es im Nachhinein bereuen?

Der Kurs vermittelt Strategien und Übungen, um Gefühle besser wahrzunehmen, zu verstehen und angemessen mit ihnen umgehen zu können.

## Inhalte und Methoden

- ▷ Informationsvermittlung zur Entstehung und Funktion von Gefühlen
- ▷ Strategien zur Gefühlsregulation
- ▷ Praktische Übungen anhand konkreter Beispielsituationen

### Kurs A

#### Vier Termine: dienstags

27.04.2021, 13:00–15:15 Uhr  
 04.05.2021, 13:00–15:15 Uhr  
 11.05.2021, 13:00–15:15 Uhr  
 18.05.2021, 13:00–15:15 Uhr

### Kurs B

#### Vier Termine: mittwochs

23.06.2021, 09:00–11:15 Uhr  
 30.06.2021, 09:00–11:15 Uhr  
 07.07.2021, 09:00–11:15 Uhr  
 14.07.2021, 09:00–11:15 Uhr

### Kurs C

#### Vier Termine: freitags

30.07.2021, 14:00–16:15 Uhr  
 06.08.2021, 14:00–16:15 Uhr  
 13.08.2021, 14:00–16:15 Uhr  
 20.08.2021, 14:00–16:15 Uhr

## Veranstaltungsort

BigBlueButton

# SCHLUSS MIT DEM AUFSCHIEBEN



👤 **M.Sc.-Psych. Benjamin Strohm (Kurs A)**

👤 **Dipl.-Psych. Anna Janßen (Kurs B)**

Erledigen Sie Prüfungsvorbereitungen und Referate meist erst auf den letzten Drücker? Finden Sie keinen Anfang beim Lernen? Legen Sie öfter Nachschichten ein, um Abgabefristen einzuhalten?

Entdecken Sie die Ursachen Ihres Aufschiebeverhaltens (Prokrastination) und erfahren Sie Strategien und Techniken zur sinnvollen Zeiteinteilung.

## Inhalte und Methoden

- ▷ Verhaltens- und Ursachenanalyse zu Aufschiebeverhalten
- ▷ Strategien zur persönlichen Motivation
- ▷ Übungen zum Zeitmanagement

### Kurs A

#### Vier Termine: dienstags

20.04.2021, 16:00–18:15 Uhr

27.04.2021, 16:00–18:15 Uhr

Pause

11.05.2021, 16:00–18:15 Uhr

18.05.2021, 16:00–18:15 Uhr

### Kurs B

#### Vier Termine: montags

07.06.2021, 16:00–18:15 Uhr

14.06.2021, 16:00–18:15 Uhr

Pause

28.06.2021, 16:00–18:15 Uhr

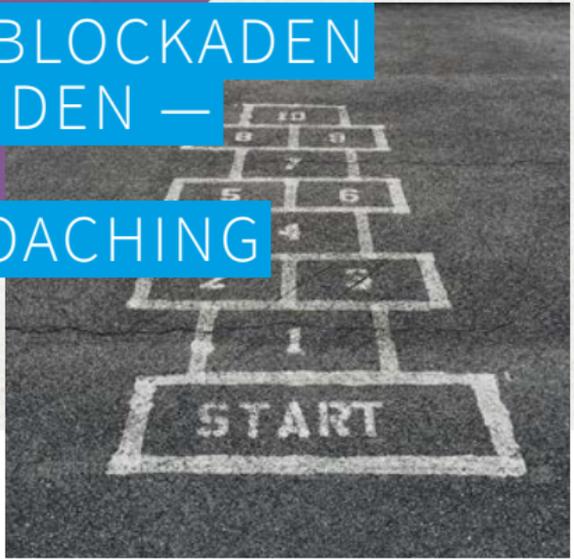
05.07.2021, 16:00–18:15 Uhr

## Veranstaltungsort

BigBlueButton

# SCHREIBBLOCKADEN ÜBERWINDEN —

## EINZELCOACHING



Keine Lust auf Textarbeit? Genervt vom zähen Vorankommen und zahllosen Korrekturschleifen? Kennen Sie Schreibblockaden? Müssen Sie aktuell einen Text schreiben und kommen nicht voran?

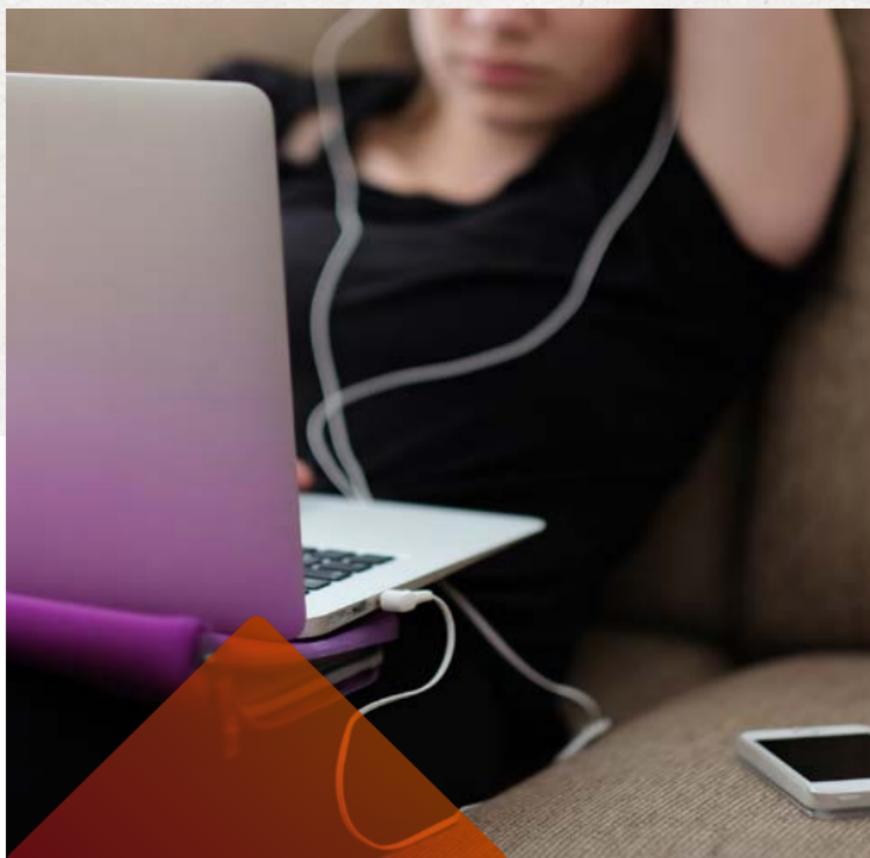
Die PBS hat ein Online-Programm entwickelt, das Ihnen in sechs Modulen und mit individuellem Feedback hilft, die Ursachen Ihrer Schreibprobleme zu erkennen und diese zu überwinden. Arbeiten Sie in Zukunft motivierter und produktiver an wissenschaftlichen Texten.

Jedes Modul ist in sich abgeschlossen und behandelt schwerpunktmäßig ein Thema:

- ▷ **Modul 1    Wissenschaftliches Schreiben**
- ▷ **Modul 2    Schreibpraxis fördern**
- ▷ **Modul 3    Zeitmanagement und Arbeitsweise**
- ▷ **Modul 4    Motivation aufbauen  
              und Aufschieben überwinden**
- ▷ **Modul 5    Schreibhemmende  
              Gedanken reduzieren**
- ▷ **Modul 6    Schreibförderliche  
              Gedanken aufbauen**

Pro Woche bearbeiten Sie ein Modul. Der Vorteil des Online-Services: Das Programm kann zeitlich und örtlich flexibel in den individuellen Alltag integriert werden.





## Methoden

- ▷ Multimediale Aufbereitung der Inhalte durch Filme, Screencasts und Beispiele
- ▷ Spezifische Aufgaben und Arbeitsblätter in jedem Modul
- ▷ Durchgängige Begleitung und Betreuung durch eine Beraterin oder einen Berater, individuelles Feedback

---

## Anmeldung

Vor Beginn des Online-Kurses findet ein Vorgespräch in der PBS statt. Bitte melden Sie sich dafür telefonisch im Sekretariat der PBS an: 06131 39-22312

Montag bis Freitag: 9:00–12:00 Uhr

Montag, Dienstag und Donnerstag: 13:30–15:30 Uhr

# SELBSTWERT STÄRKEN



- 👤 **M.Sc.-Psych. Miriam Oberhettinger (Kurs A)**
- 👤 **Dipl.-Psych. Linda Haffinger (Kurs B)**
- 👤 **Dr. Sophie Lukes (Kurs C)**
- 👤 **M.Sc.-Psych. Vanessa Weyrich (Kurs D)**
- 👤 **M.Sc.-Psych. Franziska Knittel (Kurs E)**

Vergleichen Sie sich häufig mit anderen und denken, dass Sie dabei immer schlechter abschneiden? Sind Sie besonders selbstkritisch und sehen nur selten, was Ihnen gelungen ist?

Gehen Sie Selbstwertprobleme an, indem Sie schädliche Denk- und Verhaltensmuster identifizieren, Ihre persönlichen Stärken erkennen und ein realistisches Selbstbild entwickeln.

## Inhalte und Methoden

- ▶ Informationsvermittlung zu Ursachen und Folgen von Selbstwertproblemen
- ▶ Strategien zur Stärkung des Selbstwertgefühls
- ▶ Praktische Übungen

### Kurs A

#### Drei Termine: dienstags

04.05.2021, 15:00–17:30 Uhr

11.05.2021, 15:00–17:30 Uhr

18.05.2021, 15:00–17:30 Uhr

### Kurs B

#### Drei Termine: freitags

21.05.2021, 16:00–18:30 Uhr

28.05.2021, 16:00–18:30 Uhr

04.06.2021, 16:00–18:30 Uhr

### Kurs C

#### Drei Termine: mittwochs

16.06.2021, 17:00–19:30 Uhr

23.06.2021, 17:00–19:30 Uhr

30.06.2021, 17:00–19:30 Uhr

### Kurs D

#### Drei Termine: donnerstags

15.07.2021, 16:00–18:30 Uhr

22.07.2021, 16:00–18:30 Uhr

29.07.2021, 16:00–18:30 Uhr

### Kurs E

#### Drei Termine: montags

02.08.2021, 13:00–15:30 Uhr

09.08.2021, 13:00–15:30 Uhr

16.08.2021, 13:00–15:30 Uhr

## Veranstaltungsort

BigBlueButton

# SICHER UND SOUVERÄN DOLMETSCHEN —

## GERMERSHEIM



👤 **Dipl.-Ing. agr. Gabriele Koch**

Beeinträchtigen Unsicherheit und Aufregung Ihre Leistungen bei Vorträgen, mündlichen Prüfungen oder dem Dolmetschen?

Mit vielen praktischen Übungen lernen Sie im Kurs, Sicherheit zu gewinnen, flüssig zu sprechen und die Aufmerksamkeit des Publikums zu gewinnen.

### **Inhalte und Methoden**

- ▷ Kriterienarbeit für freies Sprechen
- ▷ Wahrnehmungstraining: sehen, hören, sprechen, stehen, gehen
- ▷ Kurzvorträge zu freien oder fachbezogenen Themen (nach Wahl: Muttersprache, Fremdsprache)

**Zwei Termine: samstags**

08.05.2021, 10:00–14:00 Uhr

15.05.2021, 10:00–13:30 Uhr

**Veranstaltungsort**  
BigBlueButton

Die Teilnahme an der ersten Hälfte des Kurses ist Voraussetzung für die Teilnahme am zweiten Termin, da die Inhalte aufeinander aufbauen.

# SOZIALE KOMPETENZ STÄRKEN



👤 **M.Sc.-Psych. Benjamin Strohm (Kurs A)**

👤 **M.Sc.-Psych. Vanessa Weyrich (Kurs B)**

Fällt es Ihnen schwer, Kontakte zu knüpfen, Kritik zu äußern, auch mal „Nein“ zu sagen? Selbstsicheres Verhalten ist im Studium und in vielen anderen Lebensbereichen von großer Bedeutung.

Der Kurs hilft, Selbstsicherheit und soziale Kompetenzen auszubauen und zu verbessern.

## Inhalte und Methoden

- ▶ Informationen zu Selbstsicherheit und sozialen Fertigkeiten
- ▶ Analyse des eigenen Verhaltens in sozialen Situationen
- ▶ Praktische Übungen in Form von Rollenspielen

### Kurs A

#### Vier Termine: donnerstags

10.06.2021, 15:30–18:30 Uhr

17.06.2021, 15:30–18:30 Uhr

24.06.2021, 15:30–18:30 Uhr

01.07.2021, 15:30–18:30 Uhr

### Kurs B

#### Vier Termine: montags

30.08.2021, 16:00–19:00 Uhr

06.09.2021, 16:00–19:00 Uhr

13.09.2021, 16:00–19:00 Uhr

20.09.2021, 16:00–19:00 Uhr

## Veranstaltungsort

BigBlueButton

# STRATEGIEN GEGEN REDEANGST

 **M.Sc.-Psych. Irene Lelieveld**

Verunsichern Sie Referate, Vorträge, Reden und mündliche Prüfungen?

Lernen Sie, den Teufelskreis von Redeangst und verminderter Leistungsfähigkeit zu durchbrechen. Entwickeln Sie Strategien, um kompetent, persönlich und mit Freude zu präsentieren.

## **Inhalte und Methoden**

- ▷ Identifikation von Ängsten, ihren Ursachen und Mechanismen
- ▷ Strategien zum sicheren Auftreten
- ▷ Praktische Übungen

**Veranstaltungsort**  
BigBlueButton

**Drei Termine: dienstags**  
22.06.2021, 09:00–13:00 Uhr  
29.06.2021, 09:00–13:00 Uhr  
06.07.2021, 09:00–13:00 Uhr  
14:00–17:00 Uhr

# STRESSBEWÄLTIGUNG



👤 **M.Sc.-Psych. Franziska Knittel (Kurs A)**

👤 **M.Sc.-Psych. Eike Strömer (Kurs B)**

Überlastung? Zeitmangel? Prüfungsstress? Soziale Konflikte? Länger anhaltender Stress hat Auswirkungen auf den Körper, unser Verhalten, die Stimmung und damit auch auf die Lebensqualität.

Wirken Sie Stress entgegen, bevor er krank macht oder die Leistungen im Studium beeinträchtigt!

## Inhalte und Methoden

- ▶ Stress: Definition, Entstehung, kurz- und langfristige Folgen, persönliche Stressanalyse
- ▶ Praktische Übungen zu Entspannung und Zeitmanagement
- ▶ Strategien zur langfristigen Stressprävention

### Kurs A

#### Vier Termine: dienstags

25.05.2021, 17:00–19:15 Uhr

01.06.2021, 17:00–19:15 Uhr

08.06.2021, 17:00–19:15 Uhr

15.06.2021, 17:00–19:15 Uhr

### Kurs B

#### Vier Termine: mittwochs

14.07.2021, 10:00–12:15 Uhr

21.07.2021, 10:00–12:15 Uhr

28.07.2021, 10:00–12:15 Uhr

04.08.2021, 10:00–12:15 Uhr

## Veranstaltungsort

BigBlueButton

# STRESS MANAGEMENT – MENTAL HEALTH STRATEGIES FOR INTERNATIONAL STUDENTS



 **M.Sc.-Psych. Benjamin Strohm**

Are you an international student at JGU? Do you feel stressed by the challenges of your stay abroad? Do you struggle to communicate with lecturers and supervisors? Do you find it difficult to get in contact with other students?

Our course will cover topics like time and stress management, dealing with negative thoughts and improving communication skills to empower you for your time abroad.

Additionally, you will get the opportunity to get in touch with fellow international students and talk about the challenges here in Germany.

## Topics and methods

- ▷ Time management practices
- ▷ Strategies to lift your mood
- ▷ Communication training
- ▷ Stress prevention

## Event location

To realize the digital course we use BigBlueButton

## Five dates: wednesdays

12.05.2021, 09:00–11:15 h  
19.05.2021, 09:00–11:15 h  
26.05.2021, 09:00–11:15 h  
02.06.2021, 09:00–11:15 h  
09.06.2021, 09:00–11:15 h

# ZEITPLANUNG UND LERNEN



 **Dipl.-Psych. Irene Warnecke**

Haben Sie Schwierigkeiten, Ihre Zeit für Prüfungen oder Referate einzuteilen? Fällt es Ihnen schwer, sich zu motivieren? Oder finden Sie beim Lernen keinen Anfang oder kein Ende?

Sinnvolle Zeiteinteilung, erhöhte Konzentration und eine motivierte Grundhaltung helfen Ihnen, Lernblockaden aufzuheben und Studienherausforderungen mit mehr Spaß zu begegnen.

## Inhalte und Methoden

- ▷ Gedächtnisfunktionen kennenlernen und verstehen
- ▷ Vermittlung und Einübung verschiedener Lernstrategien
- ▷ Erarbeitung individueller Zeitpläne

**Veranstaltungsort**  
BigBlueButton

**Drei Termine:**  
**freitags, samstags**

11.06.2021, 10:00–13:00 Uhr  
12.06.2021, 10:00–13:00 Uhr  
25.06.2021, 10:00–13:00 Uhr

# ZURÜCK INS STUDIUM



## 👤 **Dipl.-Psych. Katharina Schnabel**

Mussten Sie Ihr Studium aufgrund einer psychischen Störung länger unterbrechen? Fällt Ihnen der Wiedereinstieg schwer?

Dieser Kurs ist eine ergänzende Maßnahme zur psychotherapeutischen oder medikamentösen Behandlung und unterstützt Studierende bei der Fortsetzung des Studiums. Der Kurs ersetzt keine Pharmako- oder Psychotherapie!

### **Inhalte und Methoden**

- ▷ Strategien zur Studienorganisation und Semesterplanung
- ▷ Techniken zu Prüfungsvorbereitung, Zeitmanagement und Motivation
- ▷ Austausch mit anderen Betroffenen

Bitte beachten:  
Um am Kurs teilzunehmen,  
ist ein diagnostisches Vorgespräch  
in der PBS erforderlich.

**Veranstaltungsort**  
BigBlueButton

**Vier Termine: montags**  
10.05.2021, 16:00–18:15 Uhr  
17.05.2021, 16:00–18:15 Uhr  
Pause  
31.05.2021, 16:00–18:15 Uhr  
07.06.2021, 16:00–18:15 Uhr

# FAQ

## **Wie melde ich mich an?**

---

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich online unter [www.pbs.uni-mainz.de](http://www.pbs.uni-mainz.de)

---

## **Wie erfolgt die Teilnehmerauswahl?**

---

Die Plätze werden in der Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen vergeben.

---

Bei einigen Kursen ist darüber hinaus ein diagnostisches Vorgespräch in der PBS erforderlich.

---

## **Ich habe mich angemeldet und kann doch nicht teilnehmen. Was tun?**

---

Damit Ihr Platz nachbesetzt werden kann, informieren Sie uns bitte umgehend telefonisch oder per E-Mail: 06131 39 -22312 [pbs@uni-mainz.de](mailto:pbs@uni-mainz.de)

---

## **Was kostet die Teilnahme?**

---

Die Kurse finden digital auf BigBlueButton statt. Die Kursmaterialien können selbst heruntergeladen werden. Aus diesem Grund fällt keine Materialgebühr an.

---

## **Kann meine Anmeldung verfallen?**

---

Wenn Sie beim ersten Termin unentschuldig fehlen, wird Ihr Platz neu besetzt.

---

## **Was ist, wenn ich an einem Termin nicht teilnehmen kann?**

---

Wenn Sie krank oder aus dringenden Gründen verhindert sind, informieren Sie uns bitte umgehend telefonisch oder per E-Mail: 06131 39 -22312 [pbs@uni-mainz.de](mailto:pbs@uni-mainz.de)

---

Bitte prüfen Sie schon vor der Anmeldung, ob Sie an allen Terminen teilnehmen können.

---

# DANKSAGUNG UND SPENDEN

## **Danke!**

---

Wir danken der Vereinigung der Förderer der Psychotherapeutischen Beratungsstelle für Studierende der Johannes Gutenberg-Universität Mainz e.V. und dem Studierendenwerk Mainz für ihre Unterstützung.

---



## **Spendenkonto**

---

Vereinigung der Förderer der Psychotherapeutischen Beratungsstelle für Studierende der Johannes Gutenberg-Universität e.V.

---

Mainzer Volksbank eG

IBAN DE25551900000889811022

BIC MVBMD55

---

## Besucheranschrift

Johannes Gutenberg-Universität Mainz  
Hegelstraße 61 55122 Mainz  
Telefon 06131 39 -22312 E-Mail [pbs@uni-mainz.de](mailto:pbs@uni-mainz.de)

## Öffnungszeiten Sekretariat

Montag bis Freitag 9:00–12:00 Uhr  
Montag, Dienstag und Donnerstag 13:30–15:30 Uhr

