

# KURSE

Sommersemester 2023

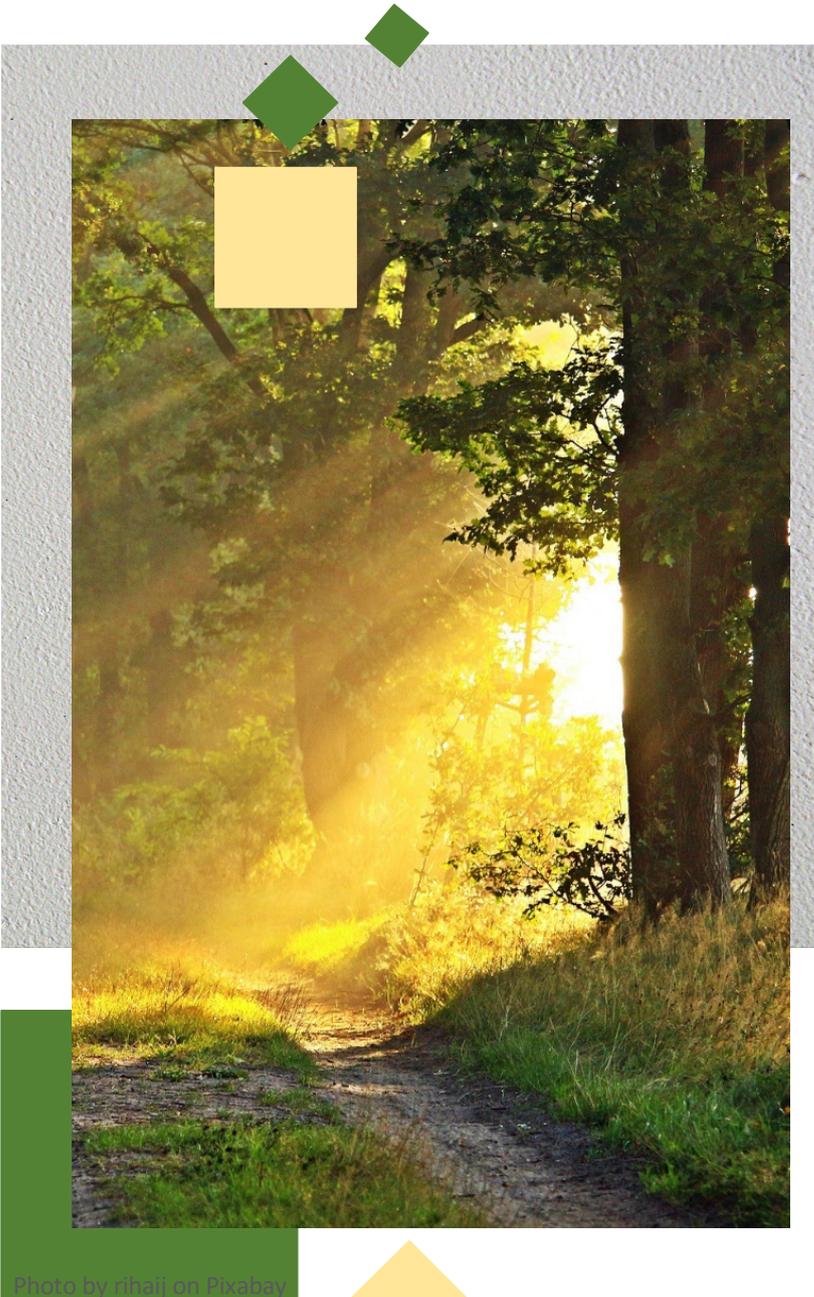


Photo by ribaj on Pixabay

Weitere Kursangebote und Anmeldung  
unter: [www.pbs.uni-mainz.de](http://www.pbs.uni-mainz.de)

ANMELDUNG ONLINE MÖGLICH

## Achtsamkeit

Beginn 02.05.2023 (in Präsenz)

## Aufmerksamkeits- und Konzentrationstraining

Beginn Kurs A 25.05.2023 (in Präsenz)  
Kurs B 10.07.2023 (digital)

## Coaching bei Prüfungsangst

Beginn 13.04.2023 (digital)

## Coaching bei Prüfungsangst – Crashkurs

Beginn 05.09.2023 (digital)

## Coaching bei Prüfungsangst – Online-Kurs

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

## Depressionen vorbeugen

Beginn Kurs A 24.05.2023 (in Präsenz)  
Kurs B 19.06.2023 (digital)  
Kurs C 10.08.2023 (digital)

## Emotionsregulation

Beginn Kurs A 25.04.2023 (digital)  
Kurs B 14.06.2023 (in Präsenz)

## Online-Beratung bei anhaltenden körperlichen Beschwerden (iSoma)

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

## Schluss mit dem Aufschieben

Beginn Kurs A 18.04.2023 (digital)  
Kurs B 19.06.2023 (in Präsenz)

## Schreibblockaden überwinden – Online-Kurs

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

## Selbstwert stärken

Beginn Kurs A 20.04.2023 (digital)  
Kurs B 17.05.2023 (digital)  
Kurs C 19.06.2023 (digital)  
Kurs D 07.07.2023 (digital)

## Sicher und souverän dolmetschen (Germersheim)

Beginn 03.06.2023 (in Präsenz)

## Soziale Kompetenz stärken

Beginn Kurs A 05.07.2023 (in Präsenz)  
Kurs B 28.08.2023 (digital)

## Strategien gegen Redeangst

Beginn 21.04.2023 (in Präsenz)

## Stressbewältigung

Beginn Kurs A 03.05.2023 (digital)  
Kurs B 20.06.2023 (digital)

## Zeitplanung und Lernen

Beginn 15.06.2023 (digital)

## Zurück ins Studium

Beginn 16.06.2023 (digital)