

KURSE

Sommersemester 2024



Foto: Lukás Dlutko, pexels.com

Achtsamkeit

Beginn 14.05.2024 (digital)

Aufmerksamkeits- und Konzentrationstraining

Beginn Kurs A 22.04.2024 (in Präsenz)
Kurs B 06.06.2024 (digital)

Coaching bei Prüfungsangst

Beginn 03.05.2024 (digital)

Coaching bei Prüfungsangst – Crashkurs

Beginn 25.07.2024 (digital)

Depressionen vorbeugen

Beginn Kurs A 08.05.2024 (digital)
Kurs B 06.06.2024 (digital - Blockkurs)
Kurs C 07.08.2024 (in Präsenz)

Emotionsregulation

Beginn Kurs A 19.06.2024 (in Präsenz)
Kurs B 12.07.2024 (digital)

International workshop: overcoming a bad mood

Start 18.06.2024 (in person)

Schluss mit dem Aufschieben

Beginn Kurs A 04.06.2024 (in Präsenz)
Kurs B 04.07.2024 (digital)

Selbstwert stärken

Beginn Kurs A 19.04.2024 (digital)
Kurs B 08.05.2024 (in Präsenz)
Kurs C 09.07.2024 (digital)
Kurs D 30.07.2024 (in Präsenz)

Sicher präsentieren und souverän dolmetschen (Germersheim)

Beginn 08.06.2024 (in Präsenz)

Soziale Kompetenz stärken

Beginn 06.05.2024 (digital)

Strategien gegen Redeangst

Beginn 21.06.2024 (in Präsenz)

Stressbewältigung

Beginn Kurs A 16.04.2024 (in Präsenz)
Kurs B 14.06.2024 (digital)

Zeitplanung und Lernen

Beginn 14.05.2024 (in Präsenz)

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