

# KURSE

Sommersemester 2025



Foto: Cole Keister, pexels.com

---

## Achtsamkeit

Start 03.07.2025 (in Präsenz)

---

## Aufmerksamkeits- und Konzentrationstraining

Start Kurs A 06.05.2025 (in Präsenz)  
Kurs B 20.06.2025 (in Präsenz)  
Kurs C 28.07.2025 (in Präsenz)

---

## Coaching bei Prüfungsangst

Start 05.05.2025 (digital)

---

## Coaching bei Prüfungsangst – Crashkurs

Start 26.06.2025 (digital)

---

## Depressionen vorbeugen

Start Kurs A 21.05.2025 (digital)  
Kurs B 16.06.2025 (in Präsenz)  
Kurs C 04.07.2025 (digital)

---

## Emotionsregulation

Start Kurs A 08.05.2025 (digital)  
Kurs B 02.07.2025 (in Präsenz)

---

## International workshop: overcoming a bad mood

Start Tuesdays 14.00 - 16.15 pm (in person)  
The exact dates will be announced

---

## Schluss mit dem Aufschieben

Start Kurs A 29.04.2025 (digital)  
Kurs B 16.06.2025 (digital)

---

## Selbstwert stärken

Start Kurs A 22.04.2025 (in Präsenz)  
Kurs B 08.05.2025 (digital)  
Kurs C 14.07.2025 (in Präsenz)  
Kurs D 15.08.2025 (digital)

---

## Sicher präsentieren und souverän dolmetschen (Germersheim)

Start 24.05.2025 (in Präsenz)

---

## Soziale Kompetenz stärken

Start 28.04.2025 (in Präsenz)

---

## Strategien gegen Redeangst

Start 02.05.2025 (in Präsenz)

---

## Stressbewältigung

Start Kurs A 04.06.2025 (in Präsenz)  
Kurs B 24.06.2025 (in Präsenz)

---

## Zeitplanung und Lernen

Start 02.05.2025 (in Präsenz)

---

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