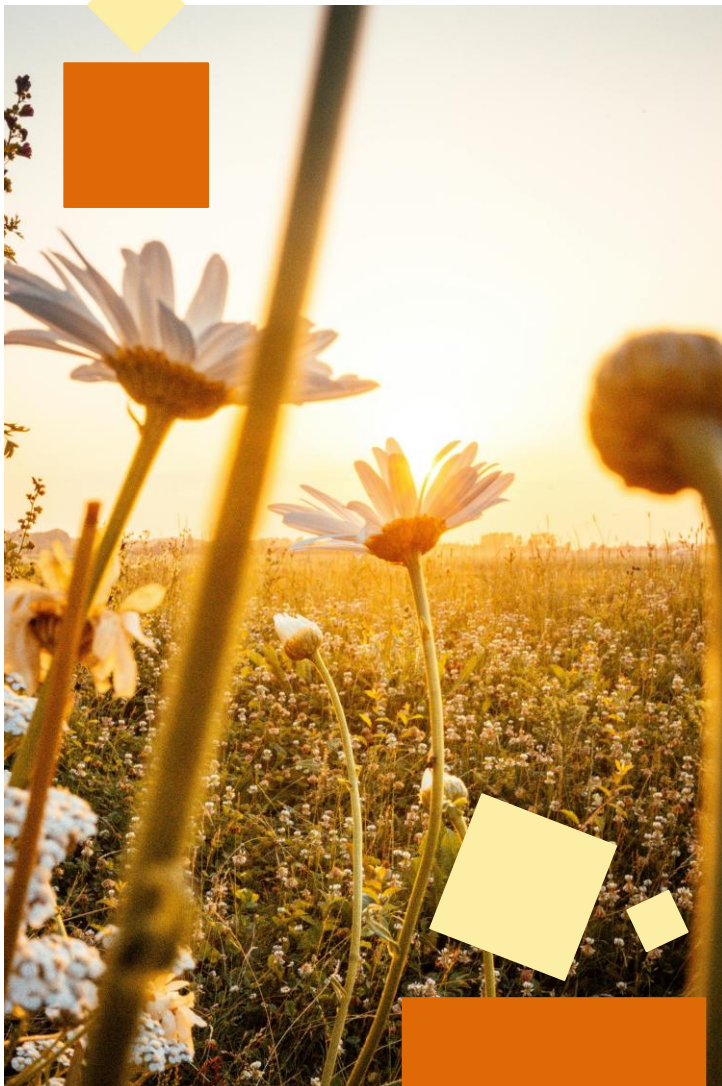


KURSE

Sommersemester 2026

Foto: Guillaume Hankenne, pexels.com



Hier scannen

Achtsamkeit

Start 08.05.2026 (Digital)

Aufmerksamkeits- und Konzentrationstraining

Start Kurs A 21.04.2026 (Präsenz)
Kurs B 16.06.2026 (Präsenz)
Kurs C 06.07.2026 (Digital)

Coaching bei Prüfungsangst

Start 05.05.2026 (Präsenz)

Coaching bei Prüfungsangst – Crashkurs

Start 02.07.2026 (Digital)

Depressionen vorbeugen

Start Kurs A 04.05.2026 (Präsenz)
Kurs B 10.06.2026 (Digital)
Kurs C 26.06.2026 (Digital)

Emotionsregulation

Start Kurs A 03.06.2026 (Digital)
Kurs B 22.07.2026 (Präsenz)

International workshop: overcoming a bad mood

Start 13.05.2026 (in person)

Schluss mit dem Aufschieben

Start Kurs A 23.04.2026 (Digital)
Kurs B 22.07.2026 (Digital)

Selbstwert stärken

Start Kurs A 22.04.2026 (Präsenz)
Kurs B 07.05.2026 (Präsenz)
Kurs C 01.07.2026 (Präsenz)
Kurs D 27.07.2026 (Digital)

Sicher präsentieren und souverän dolmetschen (Germersheim)

Start 30.05.2026 (Präsenz)

Soziale Kompetenz stärken

Start 27.04.2026 (Digital)

Strategien gegen Redeangst

Start 29.04.2026 (Präsenz)

Stressbewältigung

Start Kurs A 28.04.2026 (Digital)
Kurs B 20.07.2026 (Präsenz)

Zeitplanung und Lernen

Start 28.04.2026 (Digital)

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