

KURSE

Wintersemester 2026/27

Foto: Simone Bong, pexels.com



Hier scannen

Achtsamkeit

Start 21.01.2027 (digital)

Aufmerksamkeits- und Konzentrationstraining

Start Kurs A 04.11.2026 (in Präsenz)
Kurs B 08.01.2027 (in Präsenz)
Kurs C 23.02.2027 (digital)

Coaching bei Prüfungsangst

Start 26.10.2026 (digital)

Coaching bei Prüfungsangst – Crashkurs

Start 28.01.2027 (digital)

Depressionen vorbeugen

Start Kurs A 26.10.2026 (in Präsenz)
Kurs B 07.01.2027 (digital)
Kurs C 16.02.2027 (in Präsenz)

Emotionsregulation

Start Kurs A 04.11.2026 (in Präsenz)
Kurs B 13.01.2027 (digital)

International Workshop: Overcoming A Bad Mood

Start 12.01.2027 (digital)

Schluss mit dem Aufschieben

Start Kurs A 17.11.2026 (digital)
Kurs B 12.01.2027 (digital)

Selbstwert stärken

Start Kurs A 05.11.2026 (in Präsenz)
Kurs B 20.11.2026 (digital)
Kurs C 15.01.2027 (digital)
Kurs D 10.02.2027 (digital)

Sicher präsentieren und souverän dolmetschen (Germersheim)

Start 21.11.2026 (in Präsenz)

Soziale Kompetenz stärken

Start 04.01.2027 (digital)

Strategien gegen Redeangst

Start 15.01.2027 (in Präsenz)

Stressbewältigung

Start Kurs A 12.11.2026 (digital)
Kurs B 04.01.2027 (in Präsenz)

Zeitplanung und Lernen

Start 10.11.2026 (digital)

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