



**Ihr Seminarfahrplan** Wir haben Ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich am besten gleich an. Je früher Sie zusagen, desto besser können wir planen.

**Termine** Vom 6. November bis 18. Dezember 2024, jeden Mittwoch von 14 bis 17 Uhr. Ausnahme 11. Dezember von 14 bis 18 Uhr. Plus ein Seminartag am Samstag, den 16. November von 10 bis 17 Uhr.

#### **Kursleitung und Ort**

Gesa Benz  
Universität Trier, Seminarraum B18  
Wichtig: nur am Samstag, den 16. November  
Studihaus, 54296 Trier

#### **Anmeldung**

Bitte melden Sie sich über folgenden QR-Code an:



**Hinweis** Bitte beachten Sie, dass Ihre Anmeldung für alle Termine verbindlich ist.

# Zu viel im Kopf?

Stressfrei studieren mit  
TK-MentalStrategien



## Sie haben Fragen?

Weitere Informationen zum  
Angebot erhalten Sie hier:

**Anna Cacalowski**

TK Hochschulberaterin  
anna.cacalowski@tk.de

Besuchen Sie uns auch auf:



# Anmelden, ankommen, abschalten!

**Studenten haben ein lockeres Leben? Von wegen! Zwischen Klausuren, Hausarbeiten, Vorlesungen und Jobben ist es oft gar nicht so leicht, einen kühlen Kopf zu bewahren.**

Wenn zum Studieren dann noch Faktoren hinzukommen, die den Stress erhöhen, kann sich das auf Ihre Leistungsfähigkeit und damit den Erfolg Ihres Studiums auswirken. Dazu zählen zum Beispiel:

- Steigender Leistungsdruck
- Die Summe an Prüfungen und Leistungsnachweisen
- Zeit- und Termindruck
- Finanzielle Belastungen
- Familiäre Verpflichtungen

**Mit Vollgas durchs Studium – aber nicht auf Dauer** Kurzfristiger Stress kann die Leistungsfähigkeit für den Moment erhöhen. Die Erholung sollte jedoch nicht zu kurz kommen! Wer ständig unter Strom steht, riskiert auf lange Sicht seine Gesundheit – denn chronischer Stress kann krank machen.

## **Entspannt bleiben – mit den TK-MentalStrategien**

Wie Sie es schaffen können, den Anforderungen Ihres Studiums gerecht zu werden und trotzdem in Balance zu bleiben? Die Techniker unterstützt Sie dabei. Mit einem Seminar, das speziell auf Ihre Lebenssituation im Studium zugeschnitten ist.



## **Gut zu wissen!**

### **Wirksamkeit belegt**

Die positiven Effekte des Seminars sind durch eine Studie des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) wissenschaftlich nachgewiesen. Damit ist TK-MentalStrategien das erste evidenzbasierte Stressstraining für Studierende in Deutschland.

**Auf einen Blick** Sehen Sie selbst, was Ihnen die TK-MentalStrategien bieten.

**Ihr Seminarplan** Das Training umfasst insgesamt acht Termine, davon ein ganztägiger Termin.

- Stress im Studium
- Stress und seine Auswirkungen
- Die Einstellung macht's
- Sich vor Stress schützen
- Zeit- und Lernmanagement
- Prüfungsangst bewältigen
- Emotionen und Achtsamkeit
- Resümee und Ausblick

**Was kostet das Seminar?** Die Techniker bietet das Seminar kostenfrei an.

**Was erwartet mich?** Ein intensives Seminar in kleinen Gruppen von maximal zwölf Studierenden. Dazu lernen Sie viele praktische Übungen, die Sie direkt im Studienalltag umsetzen können.

**Teilnehmen lohnt sich** Alle Studierenden, die ihre Stresskompetenzen erweitern wollen – unabhängig davon, wo sie krankenversichert sind – sind willkommen.

- Sie setzen sich mit Ihren individuellen Stressfaktoren auseinander und aktivieren persönliche Ressourcen.
- Sie optimieren Ihr Zeit- und Lernmanagement – für ein erfolgreiches Studium.
- Sie gehen gelassener in Prüfungssituationen.
- Sie erhalten Ihre (psychische) Gesundheit und Leistungsfähigkeit.
- Sie erwerben Schlüsselkompetenzen für Ihr späteres Berufsleben.