

MentalStrategien

in Kooperation mit dem Ada-Lovelace-
Projekt und der Techniker Krankenkasse
(Online-Seminar)

Online-Seminar-Reihe

Leitung: Dr. Hendrik Wahler

Teilnahmebedingungen

- > Der Kurs steht allen MINT-Studentinnen aus Mainz offen.
- > Die Teilnahme setzt eine Anmeldung voraus. Die Anmeldung erfolgt über die Webseite <https://ada-lovelace.de/alp-veranstaltung/mentalstrategien-sose2026/>.
- > Die Teilnahme am Kurs ist erfolgreich abgeschlossen, wenn max. eine Sitzung verpasst wurde.
 - > Alle Teilnehmerinnen erhalten von der Techniker Krankenkasse ein Zertifikat über die erfolgreiche Teilnahme ausgestellt.

Termine

Sitzung	Datum + Uhrzeit	Thema
Sitzung #1	23.04.2026, 12:30 – 15:30	Stress im Studium
Sitzung #2	30.04.2026, 12:30 – 15:30	Stress und seine Auswirkungen
Sitzung #3	07.05.2026, 12:30 – 15:30	Die Einstellung macht's (Teil 1)
Sitzung #4	21.05.2026, 12:30 – 15:30	Die Einstellung macht's (Teil 2)
Sitzung #5	28.05.2026, 12:30 – 15:30	Sich vor Stress schützen
Sitzung #6	11.06.2026, 12:30 – 15:30	Zeit- und Lernmanagement
Sitzung #7	25.06.2026, 12:30 – 15:30	Prüfungsangst bewältigen
Sitzung #8	02.07.2026, 11:30 – 15:30	Emotionen und Achtsamkeit (4h)
Sitzung #9	09.07.2026, 12:30 – 15:30	Resümee und Ausblick

Zertifikat

Alle Teilnehmer:innen des Kurses erhalten bei regelmäßiger Teilnahme ein Zertifikat von der Techniker Krankenkasse über den erfolgreichen Abschluss des Kurses. Es eignet sich gut als Beilage für eine Bewerbungsmappe zum Start in den ersten Job. Ein gutes Stress- und Zeitmanagement sind wichtige Kernkompetenzen für die Arbeitswelt des 21. Jahrhunderts. Mit Ihrem Zertifikat signalisieren Sie ihrem zukünftigen Arbeitgeber, dass Sie sich schon während des Studiums in diesen Bereichen weitergebildet haben.

Ihr Zertifikat der Techniker Krankenkasse

- > Zertifikat gedruckt auf hochwertigem Papier und/oder digital im PDF-Format
- > Anzahl der Sitzungen & zeitlicher Umfang
- > Auflistung aller Kursthemen & erlernter Kenntnisse



Weitere Infos

- > **Adresse des Veranstalters**
Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Ada-Lovelace-Projekt | Rheinland-Pfälzisches Kompetenzzentrum für Frauen in MINT
Johann-Joachim-Becher-Weg 14
55128 Mainz
- > **Die Reihe „MentalStrategien“ wird als Online-Seminar durchgeführt.**
Teilnehmer:innen erhalten rechtzeitig vor Beginn der Reihe die Zugangsdaten zum Seminar-Raum per E-Mail
- > **Zur Teilnahme am Online-Seminar werden benötigt:** Laptop mit Webcam und Mikrofon, idealerweise Headset. Außerdem wird ein Breitband-Internetzugang zur Teilnahme empfohlen (DSL oder besser)

Rückfragen

Seminarleitung

mindyourlife
Dr. Hendrik Wahler (Trainer)
0163 / 54 49 746
info@mindyourlife.de

Veranstalter

Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Ada-Lovelace-Projekt | Rheinland-Pfälzisches Kompetenzzentrum für Frauen in MINT
Katja Thömmes
k.thoemmes@uni-mainz.de

Anbieter

Techniker Krankenkasse
Alexandra Orth (Hochschulberaterin)
040 - 460 65 10 71 04
alexandra.orth@tk.de