

Zu viel im Kopf?

Stressfrei studieren mit TK-MentalStrategien

Wirksamkeit bestätigt! Das erste Anti-Stress-Programm für Studierende, dessen positive Effekte wissenschaftlich nachgewiesen sind.

Anmelden, teilnehmen, durchstarten Gar nicht so leicht, zwischen Vorlesungen, Jobben und Prüfungsvorbereitungen immer die Ruhe zu bewahren. Darum gibt es die Anti-Stress-Seminare der Techniker. Hier lernen Sie in sieben Einheiten alles, was Sie brauchen, um auch im stressigen Studienalltag Ihre Nerven zu behalten – vom effektiven Zeit- und Lernmanagement bis zu Entspannungstechniken.

Die Techniker bietet das Seminar kostenfrei für alle Studierenden an – egal ob TK-versichert oder nicht.

Kursstart: Montag, 24. April 2023,
14:15 - 17:30 Uhr, im Studierenden-
haus der OTH.

Jetzt über QR-Code anmelden:



Ich berate Sie gern:

Eugen Theurer

Tel. 01 51 - 14 53 48 05
eugen.theurer@tk.de