

Was?

Vom 09. bis 16.12.2019 findet erstmals an der HdM die Mental Health Week statt! In Workshops, Vorträgen und Infoveranstaltungen kannst du dich eine Woche lang mit deiner mentalen und körperlichen Gesundheit auseinandersetzen, Tipps bekommen und neue Strategien zum Umgang mit Stress entwickeln. Neugierig? Dann schau dir das Programm gleich an.

Wie?

Bitte melde dich vorab an und sichere dir deinen Platz in einem Workshop oder Vortrag:

bit.ly/MENTALHEALTH-HDM

Deine Anmeldung ist verbindlich.

Bei Fragen wende dich an dida@hdm-stuttgart.de



Verpflegung

Taucht neben einer von dir gebuchten Veranstaltung die Kaffeetasse auf, dann weißt du: Es gibt in der Veranstaltung Kaffee & Snacks gegen eine kleine Spende von dir. Bring einfach deinen Kaffeebecher mit und lass es dir schmecken!

Mega cool!

Die Verfasste Studierendenschaft finanziert die Honorare für die TrainerInnen und Vortragenden der Mental Health Week und ermöglicht es dir so, Veranstaltungen bei Profis ihres Fachs besuchen zu können. *Danke VS!*

Zeitplan

MONTAG

09.12.

Resilienztraining Teil 1
10:00 - 17:00 Uhr
Raum i102

Yoga zum Kennenlernen
13:00 - 14:30 Uhr
Raum U21

Psychisch fit studieren
16:00 - 18:00 Uhr
Raum S003

DIENSTAG

10.12.

Digital gut leben
09:00 - 11:30 Uhr
Raum S103

Resilienztraining Teil 2
10:00 - 14:00 Uhr
Raum i102

Brainfood: schnell, gesund & easy
Raum U37
3 Gruppen

10:00 - 12:30 Uhr

13:00 - 15:30 Uhr

16:00 - 18:30 Uhr

MITTWOCH

11.12.

Positive Psychologie
13:15 - 14:15 Uhr
Raum 016b

Total Depri? Ja und jetzt?
16:00 - 18:00 Uhr
Raum S303

DONNERSTAG

12.12.

Brainfood: schnell, gesund & easy
Raum U37
3 Gruppen

10:00 - 12:30 Uhr

13:00 - 15:30 Uhr

16:00 - 18:30 Uhr

Move your body, relax your mind
15:30 - 17:00 Uhr
Raum U21

Auf die Haltung kommt es an
17:00 - 20:00 Uhr
Raum S103

FREITAG

13.12.

Meditation zum Kennenlernen
Raum U21
2 Gruppen

11:00 - 13:30 Uhr

14:30 - 17:00 Uhr

MONTAG

16.12.

Bye-Bye Prüfungsangst
09:30 - 17:30 Uhr
Raum i102

MENTAL HEALTH WEEK
09. - 16. DEZEMBER 2019



AUFBLÜHEN
STATT UNTERGEHEN

Kursübersicht

RESILIENZTRAINING

Wie bleibe ich auch in stressigen Zeiten widerstandsfähig, stressresistent und gesund? Wie gestalte ich meinen Studienalltag und den späteren Berufseinstieg bestmöglich, ohne dabei die Krise zu bekommen? Das erfährst und übst du in diesem 1,5 tägigen Workshop.

Dozentin: Dr. Antje Friedrich-Gemkow
Mo. 09.12. 10:00 - 17:00 Uhr 
und Di. 10.12. 10:00 - 14:00 Uhr
Raum i102

YOGA ZUM KENNENLERNEN


Yoga schult die Wahrnehmung, entspannt, dehnt den Körper und schärft die Konzentration. Gönn dir eine Entspannungspause mitten am Tag.

Dozentin: Claudia Senoner
Mo. 09.12. 13:00 - 14:30 Uhr
Raum U21

FORUM: PSYCHISCH FIT STUDIEREN


Gut studieren. Krisen überstehen. Zufrieden leben. Geht das? Und wie!

Euch erwartet ein spannendes Forum rund um die psychische Gesundheit im Studium: Soforthilfe bei Prüfungsangst, Tipps zum Runterkommen bei Stress & Co und du lernst Menschen kennen, die im Studium psychische Krisen gemeistert haben und ihre Erfahrungen mit euch teilen.

Team: Irrsinnig menschlich 
Mo. 09.12. 16:00 - 18:00 Uhr
Raum S003


DIGITAL GUT LEBEN

Welchen Einfluss hat eigentlich der Umgang mit Social Media auf unsere Mental Health? Wie, wann und warum sind wir online unterwegs? Im Workshop reflektiert ihr, inwieweit digitale Geräte und Plattformen zu einem „guten Leben“ beitragen – und auch wo sie vielleicht genau das Gegenteil tun. Gemeinsam entwickelt ihr ein Konzept, wie ihr auch im digitalen Raum gut Mensch sein könnt.

Dozent: Prof. Dr. Oliver Zöllner 
Di. 10.12. 09:00 - 11:30 Uhr
Raum S103


BRAINFOOD: SCHNELL, GESUND & EASY

Im Mitmach-Workshop bereitet ihr in kleiner Runde leckeres Essen zu, das euch auch in stressigen Zeiten gut versorgt. Gewürzt wird das Ganze mit vielen nützlichen Tipps, Tricks und Infos rund ums gesunde Essen. Gekocht wird überwiegend vegetarisch und vegan.

Dozent: Sven Bach 
Di. 10. und Do. 12.12. je 3 Gruppen:
10:00 - 12:30 Uhr, 13:00 - 15:30 Uhr,
16:00-18:30 Uhr
Raum U37


POSITIVE PSYCHOLOGIE: WAS MICH GLÜCKLICH MACHT, MACHT MICH STARK

Was ist Positive Psychologie? Wie werde ich im Alltag glücklicher und widerstandsfähiger? Komm zum Vortrag und erhalte sowohl einen Einblick in die Forschung als auch praktische Übungen.

DozentIn: Prof. Dr. Michael Burmester,
Dr. Magdalena Laib 
Mi. 11.12. 13:15 - 14:15 Uhr
Raum 016b

TOTAL DEPRI? JA UND JETZT?

Kennst du jemanden, der niedergeschlagen und verzweifelt ist? Fühlst du dich vielleicht selbst leer und quälst dich durch den Tag? Dann kann es sein, dass du oder dieser Mensch unter einer Depression leidet. Der Vortrag informiert über Depressionen, ihre Ursachen und den hilfreichen Umgang mit Symptomen.

Dozentin: Tabea Konrad, Fetz e.V. 
Mi. 11.12. 16:00 - 18:00 Uhr
Raum S303


MOVE YOUR BODY, RELAX YOUR MIND

Tanzimprovisation bedeutet sich frei zu bewegen und der eigenen Intuition zu folgen. Damit man aber weiß, wie man das ganze ohne Stress angeht, gibt es klare, einfache Improvisationsstrukturen, die angeleitet werden und „jede/n“ in Bewegung bringen.

Dozentin: Claudia Senoner
Do. 12.12. 15:30 - 17:00 Uhr
Raum U21

AUF DIE HALTUNG KOMMT ES AN - VIELFALT VON GESCHLECHT & SEXUELLER ORIENTIERUNG

In diesem Workshop nehmt ihr die Vielfalt von Geschlecht und sexueller Orientierung in den Fokus. Dabei reflektiert ihr eure eigene Haltung und gesellschaftliche Stereotype und überlegt, wie man an der HdM, im Beruf und in der Freizeit eine Atmosphäre schaffen kann, in der sich alle wohlfühlen und gesehen werden.

Dozentin: Bastienne Pletat & Team
Regenbogenbildung e.V. 
Do. 12.12. 17:00 - 20:00 Uhr
Raum S103


MEDITATION ZUM KENNENLERNEN

Studienalltag, Nebenjob, Social Media & Co fordern unserem Körper & Geist viel ab – wann kommt man eigentlich noch wirklich runter und ist ganz im Hier und Jetzt? Finde es heraus in diesem Workshop und lerne Meditation als ein passendes Tool dafür kennen.

Dozent: Dr. Martin Breitkopf, Manuel Binnerer
Fr. 13.12. 2 Gruppen: 11:00 - 13:30 Uhr
und 14:30 - 17:00 Uhr
Raum U21

BYE-BYE PRÜFUNGSANGST - PRÜFUNGEN EFFEKTIV VORBEREITEN UND EINEN KÜHLEN KOPF BEWAHREN

Wenn du vor und während Prüfungen sehr nervös bist und in der Prüfung oft nicht dein Bestes geben kannst, ist dieser Workshop genau für dich: Du lernst, wie Prüfungsangst entsteht und bekommst Tricks und Techniken gezeigt, wie du Angst vermeiden und dich im Stress ganz schnell beruhigen kannst.

Dozent: Tobias Uhl 
Mo. 16.12. 09:30 - 17:30 Uhr
Raum i102

LIES WAS ÜBER MENTAL HEALTH: BÜCHERTISCH IN DER BIB

Während der ganzen Mental Health Week zeigt die Bib, was in ihren Regalen steht: Auf einem Büchertisch findet ihr jede Menge Literatur zum Thema.