

## #TUM4MIND - Programm

---

Montag, 11.11.2019	<b>Coffee2Talk</b> Immatrikulationshalle	10:00 – 14:00	Messe mit Informationen und Beratungsangeboten rund um das Thema Mental Health und Herausforderungen, die im Studium auftreten können
Dienstag, 12.11.2019	<b>Workshops</b> Seminarraum 1.229	09:30 – 11:30	Selbststärke fürs Studium: Wie wir unsere Selbstkompetenzen trainieren können
		12:00 – 14:00	Etwas tun gegen Aufschieberitis? Ja ich will!
		14:30 – 16:30	Go with the flow: Successfully navigate through turbulent exam periods
		17:00 – 19:00	Stressmanagement für Studierende
<b>Entspannungsoase</b> Vorhoelzer Forum	11:00 – 12:00	Stressbewältigung durch Achtsamkeit	
	12:30 – 13:30	Yoga: relax and recharge – Einfach loslassen und regenerieren	
	14:00 – 15:00	Improving Recovery: Progressive Muscle Relaxation	
	15:30 – 16:30	Autogenes Training	
<b>Gesprächsforum</b> Seminarraum 1.221	19:00 – 21:00	Frag was! Was du schon immer über Mental Health wissen wolltest Menschen mit Borderline und Depression stellen sich deinen Fragen	
Mittwoch, 13.11.2019	<b>Kontaktforum</b> Immatrikulationshalle	10:00 – 13:00	„Bin ich noch im richtigen Studiengang?“ Messe für Studierende mit Zweifeln am Studium oder möglicher Exmatrikulation
		<b>Vorträge</b> Vorhoelzer Forum	12:00
	12:10 – 13:00	Sind wir Zombies? Der Einfluss Sozialer Medien und Internutzung auf die psych. Gesundheit	
	13:00 – 14:00	Selbstfürsorge versus Selbstoptimierung – wo findet sich das glückliche Leben?	
	14:00 – 15:00	Krisen, Depression und Burnout im Studium: Bewältigungsmöglichkeiten und Chancen	
15:00 – 16:00	Resilienz – Mache selbst den Unterschied!		
<b>MindTalks</b> Immatrikulationshalle	18:00 – 20:30	15-minütige Impulsvorträge, Austausch und Diskussion zum Thema Mental Health	