

Program Overview - Mental Health Day at TUM Institute for LifeLong Learning

Time	Program			
08:30-09:00	<b>Pre-program: Bewusst in den Tag (DE)</b> Lisa Grashey			
09:00-10:00	<b>Welcome &amp; Introduction Impulses (EN)</b> - Prof. Dr. Claudia Peus - Dr. Franziska Emmerling			
10:15-11:45	<b>Prokrastination - Krankheit, Selbstschutz oder schlicht Faulheit? (DE)</b>  Dr. Biljana Rudic	<b>Selbstcoaching (DE)</b>  Prof. Dr. Yvette Hoffmann	<b>Growth Mindset - When failure and challenges turn into a springboard for development (EN)</b>  Dr. Karolina Nieberle	<b>Schlechte Führung - Wie sie aussehen und was sie mit uns machen kann (DE)</b>  Prof. Dr. Ellen Schmid
12:00-13:30	<b>Mindfulness meets Time Management - The Bullet Journal Method (EN)</b>  Dr. Annette Spiekermann	<b>Mental stark durch den Tag (DE)</b>  Dr. Tobias Blank & Diana Seyfarth	<b>Positive Psychologie - Anwendung in Beruf und Alltag (DE)</b>  Dr. Irmgard Mausz	<b>Mindful Communication - What is it and how can it be helpful? (EN)</b>  Dr. Armin Pircher Verdorfer
13:45-14:15	<b>Achtsame Mittagspause (DE)</b> Nina Lutz			
14:30-16:00	<b>Stressempfinden - Eigene Denk- und Verhaltensmuster entschlüsseln und in Frage stellen (DE)</b>  Dr. Sonja Kugler	<b>Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz - Was Führungskräfte wissen sollten (DE)</b>  Dr. med. Simon Senner	<b>Selbst.Bewusst. Arbeiten (DE)</b>  Ann-Christin Gritto & Dr. Annette Spiekermann	<b>Introduction to Stigma Processes (EN)</b>  Dr. Anna Brzykcy
16:15-17:45	<b>Mental Health - Networking Session (DE)</b>  Dr. Sonja Kugler	<b>Was sind psychische Erkrankungen? - Definition, Ursachen, Unterstützungsmöglichkeiten (DE)</b>  Iris Ringenberg	<b>Bio Hacking Happiness: Science of Breathing and Emotion (EN)</b>  Prof. Dr. Dara Ghahremani & Prof. Dr. Mrinalini Kochupillai	<b>Leaders' Role in Promoting Mental Health at Work (EN)</b>  Dr. Anna Brzykcy