

## 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](http://bit.ly/MENTALHEALTH-HDM)

Deine Anmeldung ist verbindlich.

Bei Fragen wende dich an [dida@hdm-stuttgart.de](mailto: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. 09.12. 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.