



WINTERSEMESTER 2023/24



09. Oktober 2023 bis 03. Februar 2024

17.10.2023
16.30 - 19.30 Uhr
Beginn ASQ
Pausencoach
(Präsenz)

07.11.2023
12.00 - 15.30 Uhr
Beginn ASQ
"Mentalstrategien"
(Präsenz/Online)

16.11.2023
17.30 - 19.00 Uhr
Authentizität &
Charisma (Online)

13.12.2023
17.30 - 19.00 Uhr
Das letzte Studienjahr -
Emotionen verstehen,
regulieren und nutzen

18.01.2024
17.30 - 19.00 Uhr
"Gesundes Führen" - Für
Führungskräfte von Morgen

01.11.2023
17.30 - 19.00 Uhr
Zeit im Griff - Erfolgreiches
Zeitmanagement im ersten
Semester

23.11.2023
17.30 - 19.00 Uhr
Schlaf gut - Alles gut?

11.01.2024
17.30 - 19.00 Uhr
Lernstrategien 2.0 - Effizient
und effektiv lernen

24.01.2024
17.30 - 19.00 Uhr
Mental stark durch die
Prüfung

26.10.2023
17.30 - 19.00 Uhr
Immupower - Gesunde Ernährung für das
Immunsystem (Online)

07.12.2023
17.30 - 19.00 Uhr
"Chill doch mal!" - Mehr
Achtsamkeit im Studium

