



STUDY Coach

Gesund studieren

EINE STUDIE DER JOHANNES GUTENBERG-UNIVERSITÄT MAINZ

Worum geht es?

Ihr fühlt Euch durch Euer Studium belastet? Dann ist der STUDYCoach genau das Richtige für Euch!

Gerade in Zeiten der Covid-19-Pandemie verlangt das (Online-) Studium Studierenden viel ab. Im Zuge des studierenden Gesundheitsmanagements im Projekt Healthy Campus Mainz – gesund studieren haben wir einen Online-Coach (weiter-) entwickelt, der Euch dabei helfen soll, Belastungen im Studium zu minimieren und strukturelle und soziale Ressourcen aufzubauen. Der Coach umfasst die folgenden Bereiche:



Mein Studium

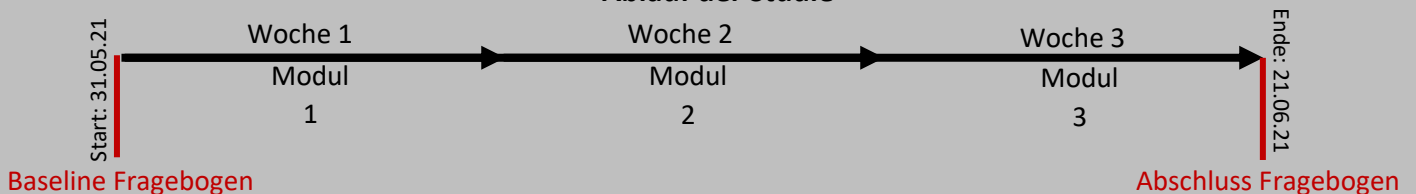


Mein Studenumfeld



Study Crafting

Ablauf der Studie



Den STUDYCoach könnt Ihr am Smartphone, Tablet oder PC bearbeiten. Jede Woche erhaltet Ihr von uns per E-Mail eine Einladung und Erinnerung an die wöchentliche Bearbeitung des Coaches.



Wöchentliche Bearbeitungszeit flexibel einteilbar (ca. 60 min pro Woche)

Warum teilnehmen?

Mit Hilfe des Coaches könnt Ihr Euren Studierenden-Alltag gesund gestalten, und somit fit und zufrieden studieren! Daneben können Psychologie-Studierende der JGU bis zu 4 VP-Stunden bei vollständiger Teilnahme zu allen Zeitpunkten erhalten.

Wer sind wir?

Wir sind ein Team von Masterstudierenden der Arbeits-, Organisations- und Wirtschaftspsychologie, das unter der Leitung von Lina Müller, M.Sc. im Rahmen unserer Master-Arbeiten einen Online-Coach für Studierende evaluiert.

So könnt Ihr teilnehmen

Alle Studierende können an dem STUDYCoach teilnehmen und von der Intervention profitieren. Für die Anmeldung zur Teilnahme an der Studie oder bei Rückfragen könnt Ihr Euch gerne per E-Mail an uns wenden:

STUDYCoach@uni-mainz.de

Luca Bruno, Laura Götz, Sonja Ruckelshaußen, Lina Marie Müller
Arbeits-, Organisations- und Wirtschaftspsychologie JGU

