



TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
DARMSTADT

Mind Literacy

Kulturtechnik
für Mentale Stärke
und emotionale Balance



Warum

Für mehr Wohlbefinden und Leichtigkeit!

Vision

Alle haben die Möglichkeit, mental stark und emotional in Balance zu kommen.

Mission

Alle können die Methoden und Techniken in Schulen und Hochschulen erlernen.

Kanon grundlegender Techniken



Gute **Beziehungen**

Gutes für den **Kopf**

Gutes für den **Körper**

Gutes für die **Emotionen**



Angebote Mental stark & emotional in Balance

1

Einzelcoaching Mentale Resonanz

Sie erleben und erlernen eine Methode mit der hinderliche Gefühle, wie z.B. Angst, Unsicherheit verändert und aufgelöst werden können.

2

Workshops: „Mental stark durch den Tag“

Sie erleben und erlernen viele kleine Rituale, die leicht in Alltagstätigkeiten integriert werden können, das Dranbleiben fördern und eine große Wirkung haben.

3

Mental-Fresh-ups

Sie erleben die Wirkung verschiedener wiss. fundierter Techniken im Arbeitsalltag: z.B. im Senat, Pandemieforum, Tag der Lehre, LV, uniweiten Workshops, o.ä.

4

Self-Support Online-Methoden

Nutzen Sie gerne die für Sie passende(n) Methode(n) z.B. bei Prüfungsangst, Lampenfieber, o.ä. Bei Fragen beraten wir Sie gerne.



www.mindliteracy.de
resonanz@hda.tu-darmstadt.de