



# STUDY Coach

## Gesund studieren

### Worum geht es?

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 STUDYCoach ist ein Angebot zur Unterstützung um das Studium gesundheitsförderlich zu gestalten. Melde dich jetzt an und nutze das Angebot kostenlos. Der Coach umfasst die folgenden Bereiche:



**Mein  
Studienumfeld**

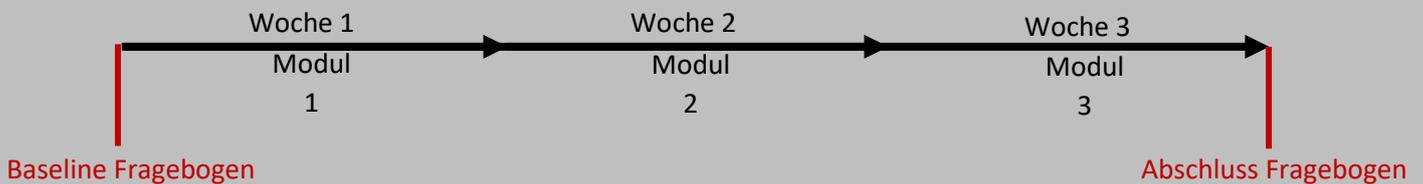


**Study Crafting**



**Mein Studium**

### 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 bis zu 5 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. Zur Anmeldung geht's hier:

<https://devprojects1.th-luebeck.de/study-coach/wp-login.php?action=register&code=202204>

Lina Marie Müller & Thomas Rigotti

Arbeits-, Organisations- und Wirtschaftspsychologie JGU

Ein Kooperationsprojekt mit der TH Lübeck und der Hochschule Aalen



**HEALTHY  
CAMPUS  
MAINZ**  
GESUND STUDIEREN



Arbeits-, Organisations- und  
Wirtschaftspsychologie