



MODULZERTIFIKAT

Gesundheitskompetenzen:
Gesund studieren – gesund leben!

Einführungskurs:
Gesundheitskompetenzen
– eine interdisziplinäre Einführung



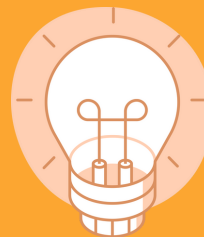
be active 4 more



Bewegung und
Gesundheit

Rücken-
gesundheit

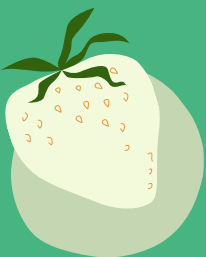
mental fit 4 more



TK-
MentalStrategien

- Stress im Studium
- Zeit- und Lernmanagement
- Prüfungsangst
- Emotionen und Achtsamkeit
- Autogenes Training

sustainable food 4 more

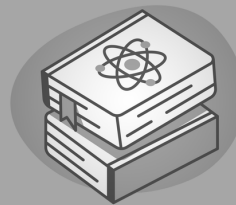


Ernährung und
Lebensmittel

nachhaltigere
Ernährung

Kochworkshops

key competencies 4 more



Schlüssel-
kompetenzen

Studium und
Beruf

Abschlusskurs:
Vom Studium in den Beruf
– gesundheitskompetent ein Leben lang

Modulprüfung:
Lern- & Entwicklungsportfolio



UNIVERSITÄT
DES
SAARLANDES