

S240425

Fördern und Fordern in der Lehre: Strategien für ein stressfreieres Lernen trotz hoher akademischer Anforderungen

Leitung: Gunda Mohr

Datum, Uhrzeit und Ort:

Do 25.04.2024

09:00-16:15 Uhr

[HUL](#)

Raum 321, 3. Etage

Jungiusstraße 9

20355 Hamburg

Zuordnung zum Zertifikatsbereich:

3) Leiten, kommunizieren und beraten
(8 Arbeitseinheiten)

Beschreibung:

In einer Zeit, in der Studierende vermehrt von Stress berichten, ist es entscheidend, als Lehrende die Gründe zu verstehen und geeignete Maßnahmen zu ergreifen. Dieser interaktive Workshop bietet Ihnen wirksame Strategien, um den Stress der Studierenden zu minimieren, ohne dabei die hohen akademischen Standards zu vernachlässigen. Unser Ziel ist es, ein unterstützendes Lernumfeld zu schaffen, das nicht nur der Erfüllung, sondern auch der Übertreffung von akademischen Erwartungen Raum gibt, während gleichzeitig das mentale und emotionale Wohlbefinden gefördert wird.

Inhalte des Workshops:

- Ursachen und Auswirkungen von Stress verstehen: Identifizieren Sie die verschiedenen Faktoren, die Stress bei Studierenden auslösen können, und erkennen Sie die Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit.
- Die Macht der inneren Haltung begreifen: Verstehen Sie die Bedeutung einer wachstumsfördernden inneren Einstellung und lernen Sie, wie Sie eine stressreduzierende Haltung fördern können, um Resilienz und Leistungsfähigkeit zu stärken.
- Unterstützende Lernumgebung schaffen: Implementieren Sie Strategien zum Aufbau eines Gemeinschaftsgefühls, das einen positiven und offenen Dialog ermöglicht.
- Effizientes Lernen ermöglichen: Reflektieren Sie, welche Informationen ihre Studierenden zu welchem Zeitpunkt benötigen, um sich sicher zu fühlen und passende Lernstrategien entwickeln zu können.
- Unterstützung bei komplexen Anforderungen bieten: Erarbeiten Sie Möglichkeiten, wie Sie Studierende bei sehr anspruchsvollen Aufgaben mit einfachen Mitteln unterstützen können.

Literaturempfehlung:

TK-Gesundheitsreport 2023 - Wie geht's Deutschlands Studierenden?

<https://www.tk.de/resource/blob/2149886/e5bb2564c786a-edb3979588fe64a8f39/2023-tk-gesundheitsreport-data.pdf>