

Stresstage 2012: Wege zum gesunden Lernen

Angebote des House of Competence am KIT bieten Bewegung im Studienalltag



Bewegung unterstützt gesundes Lernen – entsprechende Möglichkeiten stellt das House of Competence bei den Stresstagen 2012 vor (Foto: Harry Marx)

Was können Studierende tun, um den Anforderungen im Studium gerecht zu werden? Mit den Karlsruher Stresstagen 2012 veranstaltet das House of Competence (HoC) am 19. und 20. November 2012 zum vierten Mal ein Aktionsprogramm am Karlsruher Institut für Technologie (KIT), das KIT-Studierende Trainings- und Reflexionsmöglichkeiten zum gezielten Stressabbau, zum Leistungserhalt sowie zur Lern- und Arbeitsmotivation bietet. Die Stresstage 2012 starten am 19. November mit dem wissenschaftlichen Symposium „Ambulatory Assessment Intervention“.

Unter dem Motto „Wege zum gesunden Lernen“ stehen in diesem Jahr vor allem die Studienanfängerinnen und -anfänger im Mittelpunkt der Veranstaltung: Am „Ersti-Tag“ am Dienstag, 20. November, ab 10 Uhr bietet das Lernlabor des HoC verschiedene Beratungsformate an, die dabei helfen, nach dem Studienstart besser den Überblick zu behalten. Ferner haben Studierende die Möglichkeit, neue Messgeräte zu erproben, welche die

Monika Landgraf
Pressesprecherin

Kaiserstraße 12
76131 Karlsruhe
Tel.: +49 721 608-47414
Fax: +49 721 608-43658
E-Mail: presse@kit.edu

Weiterer Kontakt:

Margarete Lehné
Pressereferentin
Tel.: +49 721 608-48121
Fax: +49 721 608-43658
E-Mail: margarete.lehne@kit.edu

Forscherguppe „hiper.campus“ am HoC entwickelt hat: Die Geräte werden am Hosenbund getragen, wo sie jede Form körperlicher Aktivität aufzeichnen. Am Ende erhalten die Studierenden einen Bericht, den sie mit den Vergleichswerten und Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO abstimmen können. Einen allgemeinen Info-Stand finden Interessierte an diesem Tag im Foyer von Gebäude 30.45 zwischen Cafeteria und Eingang zur Fachbibliothek (Engesserstraße 15, KIT-Campus Süd).

Darüber hinaus bieten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Aktivpause (Institut für Sport und Sportwissenschaft) in verschiedenen Vorlesungen zwischen 8 Uhr und 17.15 Uhr kurze Bewegungsinterventionen zur psychophysiologischen Aktivierung der Studierenden. „Interventionen dieser Art hat eines unserer Teams bereits im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie am House of Competence getestet“, sagt Dr. Michael Stolle, Geschäftsführer des HoC. „Sie wurden durchweg positiv evaluiert: Die Studierenden bestätigten, dass die Bewegungs- und Entspannungsübungen sie wacher und aufmerksamer gemacht hatten.“ Über das Lernlabor des HoC können solche Bewegungsinterventionen ab sofort auch in den Studienalltag integriert werden.

Eröffnet werden die Karlsruher Stresstage bereits am Montag, 16. November, mit dem wissenschaftlichen Symposium „Ambulatory Assessment Intervention“: Zwischen 13.30 Uhr und 18 Uhr berichten Experten aus Wissenschaft und Praxis beispielsweise über mobile Anwendungen zum Monitoring von Erfahrungen und Verhaltensweisen im Alltag – etwa für die Nachsorge bei Rehabilitationen oder Trainings gegen Panikattacken. Leiter des Symposiums ist Professor Ulrich Ebner-Priemer, HoC und Lehrstuhl für Angewandte Psychologie am Institut für Sport und Sportwissenschaft des KIT. Die Vorträge finden in englischer Sprache statt.

Angebote der KIT-Bibliothek, wie die Einführung in die Recherche in multidisziplinären Datenbanken, ergänzen in diesem Jahr das Programm der Stresstage. Für diese Angebote ist eine Anmeldung erforderlich. Partner der Stresstage 2012 sind das Netzwerk Gesundheit am KIT, das Institut für Sport und Sportwissenschaft sowie die Techniker Krankenkasse.

Nähere Informationen: www.hoc.kit.edu/stresstage_2012

Das Programm am „Ersti-Tag“ im Lernlabor@ChemieBib

Dienstag, 20. November 2012

Fachbibliothek Chemie/Lernlabor, Geb. 30.45, **KIT-Campus Süd**

Offene Beratung

10.00–12.00 Uhr Welcher HoC-Kurs passt zu mir?

13.00–16.00 Uhr Lernberatung

16.00–17.30 Uhr Schreibberatung

Bewegungsinterventionen

14.30 Uhr AktivPause

15.15 Uhr Yoga

Aktivitätsmessung

16.00–19.00 Uhr Eine Woche lang die körperliche Aktivität checken und Feedback einholen.

Info-Stand

16.00–19.00 Uhr im Foyer zwischen Cafeteria und Eingang
Fachbibliothek Chemie (Geb. 30.45)

Das Karlsruher Institut für Technologie (KIT) ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts nach den Gesetzen des Landes Baden-Württemberg. Es nimmt sowohl die Mission einer Universität als auch die Mission eines nationalen Forschungszentrums in der Helmholtz-Gemeinschaft wahr. Das KIT verfolgt seine Aufgaben im Wissensdreieck Forschung – Lehre – Innovation.

Diese Presseinformation ist im Internet abrufbar unter: www.kit.edu

Das Foto steht in druckfähiger Qualität auf www.kit.edu zum Download bereit und kann angefordert werden unter: presse@kit.edu oder +49 721 608-47414. Die Verwendung des Bildes ist ausschließlich in dem oben genannten Zusammenhang gestattet.