



1312: DenkSport – erfolgreich lernen mit sportlicher Unterstützung

Mental and Physical Training – Studying successfully with the help of physical exercise

- Dozent/in:** Ingo Cremer, Systemischer Innovationsberater
sowie Anna Schulz vom Zentrum für Hochschulsport (ZfH) der Leibniz Universität Hannover
- Termine:** Samstag, 04.11.2017, 09-17 Uhr und Samstag, 18.11.2017, 09-17 Uhr sowie Samstag, 02.12.2017, 09-17 Uhr (pünktlich zur vollen Stunde)
- Inhalt:** Der positive Zusammenhang zwischen körperlicher Bewegung, Entspannung und Lernen ist seit der Antike bekannt. Bewegen und entspannen verbessern den Lerneffekt – dies belegen auch aktuelle Studien.
An drei Samstagen werden theoretische Grundlagen des Lernens vermittelt sowie verschiedene Entspannungs- und Körperübungen angeboten. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.
Lern-Typen, -Strategien und Erfolg sowie der Zusammenhang zwischen Lernen und Sport ist Inhalt des 1. Termins. Auch Techniken des Zeitmanagements werden vermittelt.
Der 2. Termin findet in Form eines Walking-Seminars auf alten Pilgerwegen im Weserbergland statt. Hier wird der Umgang mit Stress und Lernblockaden thematisiert und die Entwicklung individueller Lern-Strategien vertieft.
Beim 3. Termin reflektieren und optimieren wir Ihre bisherigen Lern- und Studien-Prozesse.
Dieses Seminar zielt darauf ab, Sie bei einem regelmäßigen, semesterbegleitenden Lernprozess zu unterstützen und dem „Lernen in letzter Sekunde“ vor der Prüfung vorzubeugen.
- Lernziele:**
- Erfolgreich und relaxt Prüfungsphasen meistern
 - Ausgleich zwischen Sport und Lernen schaffen
 - Den eigenen Lerntyp kennenlernen
 - Selektives Lesen lernen
 - Sinnvolle Zeiteinteilung
 - Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer trainieren
- Studienleistungen:** Vollständige und aktive Teilnahme, Beteiligung an praktischen Übungen und Rollenspielen, Reflexion von praktischen Übungen, Präsentation von Arbeitsergebnissen, Erledigung von möglichen Aufgaben zwischen den Blockterminen
- Anmeldung:** Über Stud.IP
- Leistungspunkte:** 2 Leistungspunkte
Bachelor- und Master-Studiengänge der Leibniz Universität Hannover, genaue Informationen für Ihren Studiengang unter https://www.sk.uni-hannover.de/lp_studiengaenge.html
Fächerübergreifender Bachelor: Pflichtmodul Schlüsselkompetenzen, Bereich B
B.Sc. Technical Education: Pflichtmodul Schlüsselkompetenzen, Bereich C