



1590: DenkSport – den Geist gezielt in Bewegung bekommen

Mental and Physical Training – Body and Mind doing exercise

- Lehrperson:** Dr. phil. Armin Schneider, Trainer für Konflikt- und Selbstmanagement
- Termine:** Freitag, 01.02.2019, 15-20 Uhr und
Samstag, 02.02.2019, 09-17 Uhr sowie
Freitag, 08.02.2019, 15-20 Uhr und
Samstag, 09.02.2019, 09-17 Uhr (pünktlich zur vollen Stunde)
- Inhalt:** Wer effektiv lernen und produktiv arbeiten will, muss einerseits Stress gut managen, andererseits eigene Potenziale und Ressourcen bestmöglich ausschöpfen können – vorzugsweise ohne Raubbau an sich zu betreiben.
Der Kurs widmet sich deshalb dem Zusammenhang von Bewegung und kognitiver wie kreativer Leistungsfähigkeit. Vor diesem Hintergrund soll es um eine theoretische und praktische Einführung in verschiedene Strategien gehen, den sprichwörtlich "müden Geist" wieder in Bewegung zu bringen. Der Fokus liegt dabei auf Ansätzen, die körperliche Betätigung als Werkzeug zu besserer kognitiver und kreativer Leistungsfähigkeit nutzen. Die Bandbreite der Ansätze ist jedoch noch weiter gefasst und reicht von Denksport im eigentlichen Sinne über körperliche Bewegung im Allgemeinen und Sport im Besonderen bis hin zu Entspannungstechniken und gekonntem Müßiggang. Den Teilnehmenden soll gezielt ermöglicht werden, eigene Präferenzen zu erkennen, um individuell passende Strategien bestmöglich nutzbar zu machen.
Vorkenntnisse sind nicht nötig. Es bedarf allerdings bequemer Schuhe und dem Wetter angemessener Kleidung – zum Kurs wird bspw. ein an Walter Benjamins "Flanieren" angelehnter Stadtspaziergang gehören.

- Lernziele:** Besseres Lernen, durch...
- besseren Stressausgleich,
 - ein tieferes Verständnis der eigenen Potenziale,
 - aktives Nutzbarmachen der eigenen Potenziale und Ressourcen,
 - Strategien des besseren Selbstmanagements,
 - eine ganzheitliche Perspektive auf Körper und Geist,
 - bessere Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer,
 - Querdenken und kreativen Input
- 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