

Stress im Studium

Stress und Belastungen an den Universitäten sind nicht erst seit den Bildungsprotesten Ende 2009 in aller Munde. Diskutiert werden schon länger erhöhte, von den Studierenden kaum zu bewältigende Anforderungen aufgrund der flächendeckenden Einführung modularisierter Bachelor- und Masterstudiengänge.

Auffangen müssen die Studierenden diese Mehrbelastung insbesondere über eine erhöhte Lernaufwand und größere Lernumfänge. Kurzum: Stress ist vorprogrammiert.

Mit den „3. Karlsruher Stresstagen 2010“ wird das Thema sowohl unter wissenschaftlichen Gesichtspunkten als auch aus der Perspektive der praktischen Stressbewältigung betrachtet. Stressabbau und Stressmanagement sind, wie der Stress selbst, eine individuelle Angelegenheit. Wir bieten verschiedene Trainings- und Reflexionsmöglichkeiten zum gezielten Stressabbau, zum Erkennen individueller Stressoren, zum Leistungserhalt und zur Lern- und Arbeitsmotivation.

365 Orte im Land der Ideen

Unsere Veranstaltung „Karlsruher Stresstage“ ist Preisträger des bundesweiten Innovationswettbewerbs „365 Orte im Land der Ideen“.

Die Preisverleihung „Ausgewählter Ort 2010“ findet am 4.11.2010 um 13:00 Uhr im Foyer des Audimax statt.

Aus mehr als 2.200 eingereichten Bewerbungen überzeugte das HoC mit den Stresstagen die unabhängige Jury und ist nun Teil der größten Veranstaltungsreihe Deutschlands, die bereits im fünften Jahr von der Standortinitiative „Deutschland – Land der Ideen“ und der Deutschen Bank durchgeführt wird.

Deutschland
Land der Ideen



Ausgewählter Ort 2010

Karlsruher Stresstage 2010 Stress erforschen – Ressourcen managen

Wie Sie kreativ mit Stress umgehen können, erfahren Sie in unserem Symposium „Theater und Musik“ oder im Workshop „Improvisationstheater“. Weitere Symposien zeigen Neues aus der experimentellen Wirtschaftsforschung sowie verschiedene Methoden zur Erfassung von akuten und chronischen Stressbelastungen.

Unsere Podiumsdiskussion „(K)ein Ende mit dem Stress?“ beschäftigt sich mit den Auswirkungen des bundesweiten Bildungsprotests. Wie weit und wie notwendig ist eine weitere Reform der Studienreform? Was müssen, was können, was sollen wir jetzt tun? Diskutieren Sie mit!

In einem Stressparcours erfahren Interessierte: „Gerate ich schnell unter Stress?“ An verschiedenen Stationen lässt sich der individuelle Druckpegel messen und Interessierte können Methoden zum Stressabbau sowie neue Konzepte zur Stressprävention kennenlernen.

Während der ganzen Veranstaltung stehen den Besuchern im Foyer des Audimax Informationen und Ansprechpartner rund um das Thema Stress zur Verfügung.

Das gesamte Programm finden Sie im Internet unter:

www.hoc.kit.edu/stresstage_2010

House of Competence (HoC)

Das House of Competence ist die zentrale Einrichtung des KIT für Kompetenzentwicklung und Kompetenzforschung. Im Mittelpunkt unserer Aktivitäten steht die Ergänzung und Erweiterung des fachbezogenen Studiums am KIT. Das HoC fokussiert seine Tätigkeit auf die Studienbereiche Schlüsselqualifikationen, überfachliche Lehrangebote und sonstige Weiterbildungsdienstleistungen und bietet damit ein breites Spektrum für die individuelle Kompetenzentwicklung.

Das HoC fördert, entwickelt und evaluiert gezielte Programme, die für ein modernes und motivierendes Studium von zentraler Bedeutung sind und die eine nachhaltige Entwicklung der Studierenden ermöglichen. Vielfältige Dienstleistungen rund ums lebenslange Lernen runden unser Angebot ab.

Interdisziplinäre Forschungsgruppen verbinden die Angebote mit neuen Ansätzen aus der Wissenschaft. Zum Beispiel die Gruppe hiper.campus: Sie entwickelt unter anderem Methoden und Systeme zur mobilen Stress- und Emotionsmessung.

www.hoc.kit.edu/hiper-campus

Was wir dauerhaft anbieten

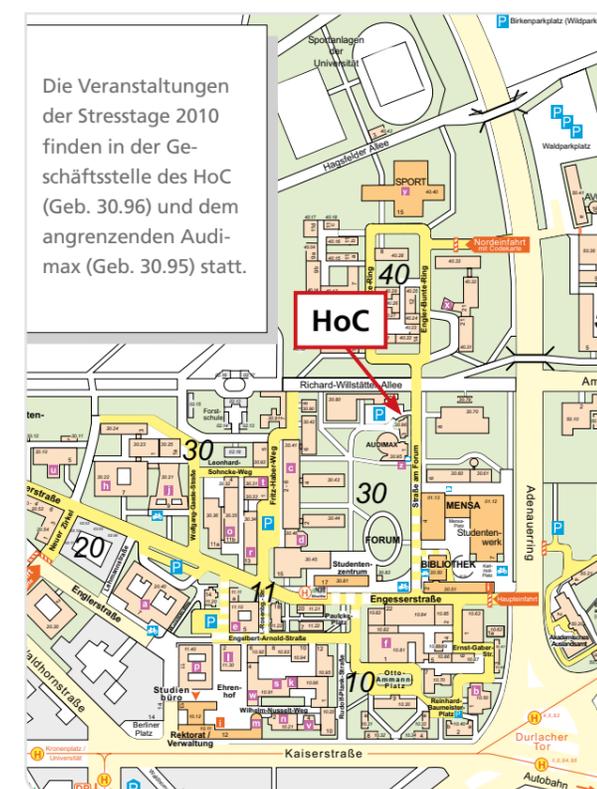
Weniger innerer Druck fördert nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Karriere. Denn bei ständiger körperlicher und geistiger Anspannung leiden auch Leistung und Motivation. Daher bietet das House of Competence (HoC) das ganze Jahr über Seminare zur „Persönlichen Fitness und emotionalen Kompetenz“ an. Das Angebot reicht von Trainings zur Emotionsregulation über Zeitmanagementkurse bis hin zu neuartigen Angeboten zur Verbesserung der körperlichen und kognitiven Lernvoraussetzungen.

In Forschungsprojekten werden organisatorisch-strukturelle Aspekte der Verankerung von Bewegung und Aktivität in Lehr-Lern-Prozessen untersucht. In einem eigens entwickelten Interventionskatalog stehen Methoden bereit, die Konzentration, Befindlichkeit und emotionale Aktivierung der Studierenden positiv beeinflussen.

Am HoC wurde auch der „StressGuard“ entwickelt: ein tragbares System, das kontinuierlich physiologische Parameter misst und den Nutzer individuell beim Management seiner mentalen und körperlichen Fitness unterstützt.

www.hoc.kit.edu/wahlbereich4

Veranstaltungsorte



KIT – Universität des Landes Baden-Württemberg und
nationales Forschungszentrum in der Helmholtz-Gemeinschaft

www.kit.edu

Die Karlsruher Stresstage werden veranstaltet vom House of Competence (HoC) in Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse.



Ein besonderer Dank geht an das „Netzwerk Gesundheit“ des KIT und an die Psychologische Beratungsstelle des Studentenwerks Karlsruhe, die das Programm der Stresstage durch Rat und Engagement sowie mit besonderen Angeboten unterstützen.

Für die Verpflegung während der Stresstage danken wir dem Studentenwerk Karlsruhe.

Schirmherr der Karlsruher Stresstage 2010 ist Bürgermeister Klaus Stapf.

Kontakt

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)
House of Competence (HoC)
Straße am Forum 3 (Geb. 30.96)
76131 Karlsruhe
Tel.: +49 721 608 5398
Fax: +49 721 608 5434
E-Mail: sekretariat@hoc.kit.edu

www.hoc.kit.edu

STRESSTAGE 2010

www.hoc.kit.edu/stresstage_2010

Mi, 3.11.

9:30-17:00

STRESSPARCOURS

Stresspegel messen und anschließend in unserer „Relax-Lounge“ entspannen!
> Foyer Audimax

9:30-13:00

Do, 4.11.

9:45-17:15

WORKSHOPS

Decke mitbringen!
STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT 9:00-17:00

(für Führungskräfte)
> Gastdozentenhaus am KIT

IMPROVISATIONSTHEATER 9:45-17:15

Freier im Umgang mit Herausforderungen werden!
> Seminarraum B Audimax



Einheiten à 90 Min. im Vorlesungsrhythmus

SCHNUPPERWORKSHOP „STRESS BEWÄLTIGEN“

(für Mitarbeitende)
> Seminarraum OG Geb. 30.96

10:00-12:00

WAS TUN GEGEN STRESS UND PRÜFUNGSANGST?

> Seminarraum B Audimax

Einheiten à 90 Min. im Vorlesungsrhythmus

STRESSMANAGEMENT FÜR DOKTORANDEN AM KIT

+++ Stressbelastungen +++ Zeitmanagement +++ Stressprophylaxe +++
> Seminarraum OG Geb. 30.96

9:00-17:00

TAI JI QUAN – STOCKFORM

Die Stockform symbolisiert das Holzelement der Traditionellen Chinesischen Medizin. Thema des Holzelements: sich Platz im Leben zu nehmen!
> Auf der Wiese vor dem Audimax

14:00-16:00



Di, 2.11.

WORKSHOP

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

> Seminarraum EG Geb. 30.96

14:00-17:00

Decke mitbringen!

SCHNUPPERKURSE

PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION 14:00-14:45

(für Mitarbeitende)
> Seminarraum OG Geb. 30.96

TAI JI QUAN 16:00-17:00

> Seminarraum OG Geb. 30.96

Deutschland
Land der Ideen



Ausgewählter Ort 2010

PREISVERLEIHUNGEN

AUSGEWÄHLTER ORT IM LAND DER IDEEN 13:00-13:30

> Foyer Audimax

STRESSPARCOURS – ZIEHUNG DER GEWINNER 13:30

> Foyer Audimax

Alle Besucher des Stressparcours können tolle Preise gewinnen!

SYMPOSIEN

PROKRASTINATION 9:30-12:30

„...das hat doch noch Zeit bis morgen...“
Wir zeigen, wie Sie das eigene Aufschiebeverhalten gezielt verändern.
> Seminarraum EG 30.96

PHYSIO-ECONOMICS 9:30-12:30

Neues aus der experimentellen Wirtschaftsforschung
> Seminarraum A Audimax



STRESSMESSUNG 14:00-17:00

Methoden zur Erfassung von akuten und chronischen Stressbelastungen im Alltag
> Seminarraum EG Geb. 30.96

THEATER UND MUSIK – KREATIV GEGEN DEN STRESS 9:00-12:00

Wie hilft Theater, auf der Klaviatur der Emotionen zu spielen?
Was macht Musik mit unserem Nerven- und Gefühlssystem?
> Seminarraum A Audimax

STRESS NACH BOLOGNA: BELASTUNGEN FÜR BACHELOR-STUDIERENDE 14:30-17:30

> Seminarraum A Audimax

Macht Bologna krank?



TÄNZEN

TANZ GEGEN DEN STRESS!

mit Sven Varsek
> AKK (Altes Stadion)

20:15-22:15



INFO

DER MEDIZINISCHE DIENST INFORMIERT: PSYCHISCHE ARBEITSBELASTUNGEN ERKENNEN UND MEISTERN

(für Mitarbeitende)
> Seminarraum OG Geb. 30.96

15:00-15:45

PODIUMSDISKUSSION

„...NACH DEM BILDUNGSSTREIT (K)EIN ENDE MIT DEM STRESS?“

Was hat der Bildungsstreik im Herbst 2009 verändert?
Wie weit und wie notwendig ist eine weitere Reform der Studienreform?
> Foyer Audimax

18:00-19:30