



# Karlsruher Stresstage

19.–20.11.2012

## Stresstage 2012 – Wege zum gesunden Lernen

Was können Studierende tun, um den steigenden Anforderungen im Studium gerecht zu werden?

Mit den Karlsruher Stresstagen 2012 veranstaltet das House of Competence (HoC) zum vierten Mal ein Aktionsprogramm, bei dem Studierende des KIT Trainings- und Reflexionsmöglichkeiten zum gezielten Stressabbau, zum Leistungserhalt und zur Lern- und Arbeitsmotivation bekommen können.

### 19. November

Symposium „Ambulatory Assessment Intervention“ (Geb. 30.95)

### 20. November 2012

„Ersti-Tag“ im Lernlabor@ChemieBib

Ort: Fachbibliothek Chemie/Lernlabor (Geb. 30.45)

	Offene Beratung
10:00–12:00	Welcher HoC-Kurs passt zu mir?
13:00–16:00	Lernberatung
16:00–17:30	Schreibberatung
14:30	Aktivpause
15:15	Yoga
16:00–19:00	Aktivitätsmessung

### Außerdem

- Infostand im Foyer zwischen Cafeteria und Eingang Fachbibliothek Chemie
- Bewegungsinterventionen in verschiedenen Vorlesungen (u. a. Audimax und Gerthsen-Hörsaal)
- Einführung in die Katalog-Recherche in der KIT-Bibliothek

[www.hoc.kit.edu/stresstage\\_2012](http://www.hoc.kit.edu/stresstage_2012)