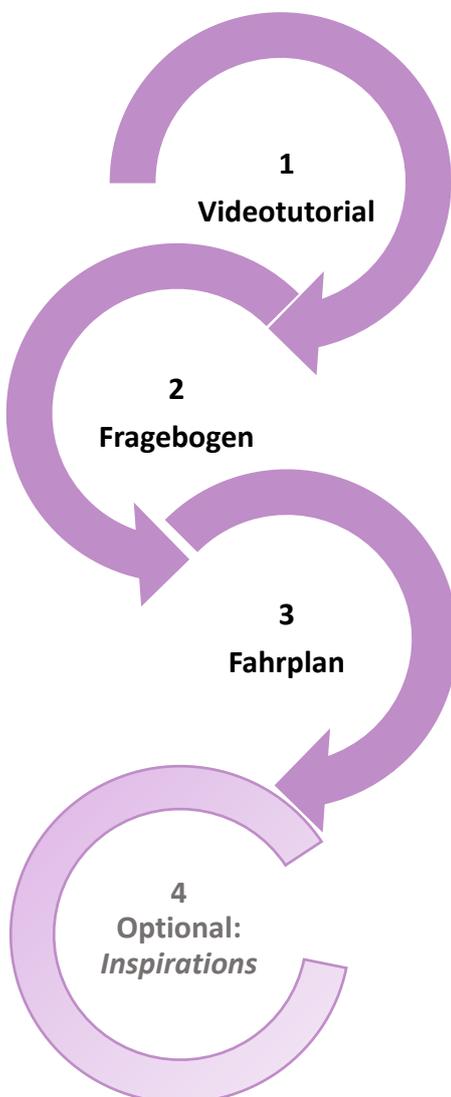


Einstieg in die Selbst-Werkstatt

Worum geht es?

- Erste Infos & Überblick
- Fragebogen mit individualisierten, bedarfsorientierten Kursempfehlungen
- *Inspiration* zum Einstieg in das Thema selbstreguliertes Lernen
- Unterstützung beim Einstieg in die Selbst-Werkstatt



Kurzvideo zum Einstieg in die Selbst-Werkstatt

Bietet Orientierung zum Aufbau der Kurse und zur Navigation durch die Lernangebote



Standardisierter Fragebogen zur Erfassung der Selbstregulationskompetenzen

Ermöglicht individuelle Ergebnisprofile und bedarfsorientierte Kursempfehlungen



Individualisierter Fahrplan zum Ausdrucken und Ausfüllen

Leitet die Schülerinnen und Schüler Schritt für Schritt durch die Kursserie



Ergänzend: Teilnahme am synchronen Format *Inspirations*

Bietet erste Einblicke in das Thema im Gruppensetting mit Peers und Expertinnen und Experten der Psychologie



Selbst-Werkstatt

Lernwege

- Möglichkeit, als Einstieg individualisierte Empfehlungen durch ein Fragebogentool zu erhalten
- Modularer Aufbau
- Kurse können flexibel durchlaufen werden

Inhalt

Modular aufgebaute Kurse zur Resilienzförderung mit den Themen:

- Achtsamkeit
- Authentizität
- Attributionen
- Soziale Kompetenzen (v.a. Empathie & Selbstbehauptung)
- Implizite Theorien und Mindset

Zielgruppe

- Alle Schülerinnen und Schüler der Jg. 5-9 (Empfehlung)

Lernziele & Kompetenzen

Schülerinnen und Schüler...

- ...können ihre Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen in verschiedenen Situationen besser wahrnehmen und reflektieren.
- ...zeigen Ansätze für ein empathisches, authentisches und selbstbewusstes Verhalten im Umgang mit sich selbst und in sozialen Situationen.
- ...wenden verschiedene Strategien an, die ihnen helfen mit Herausforderungen und Rückschlägen konstruktiv umzugehen.
- ... entwickeln eine wachstumsorientierte und flexible Denkweise.

Campusseitige Lernbegleitung

- Unterstützung bei der Kursauswahl und Orientierung in der Selbst-Werkstatt im Einstieg und den *Inspirations*
- Interaktive Übungen mit automatisiertem Feedback in den Selbstlernkursen

Mental Health -

Lernangebote für die Jahrgangsstufen 5-9 (Empfehlung)

Mental Health (Klasse 5-9) ^



PROGRAMM
Authentizität



PROGRAMM
Soziale Kompetenzen



PROGRAMM
Implizite Theorien und Mindset



KURS
Achtsamkeit



PROGRAMM
Attribution - Meine Gedanken

Kontakt:

digitale-drehtuer-hessen@uni-marburg.de

Philipps



Universität
Marburg

Organisatorisches

- In den Selbstlernkursen Computer / Tablet mit Internetverbindung, Kopfhörer / Lautsprecher, Papier, Stifte
- Optional: Drucker zum Ausdrucken von Arbeits-, Übungs- und Infoblättern (Download als bearbeitbare Dokumente alternativ möglich)
- In den Live-Terminen: Mikrofon und Kamera für aktive Teilnahme

Zeitlicher Ablauf

- Live-Formate mit festen Terminen (synchron) ca. 45-90 Minuten
- Selbstlernkurse zeitlich flexibel (asynchron) ca. 60-180 Minuten pro Kurs

Sozialform

- *Inspiration* im Gruppensetting mit Peers und Expertinnen und Experten
- Selbstlernkurse für Einzelsetting konzipiert; Bearbeitung in Dyade möglich



Resilienzförderung mit der Kursserie *Mental Health*

Worum geht es?

- Asynchrone Kurse mit flexibler Reihenfolge, die verschiedene Kompetenzen zur Förderung der Resilienz vermitteln
- Transfer des Erlernten in den Alltag durch gezielte Übungen



Individualisierter
Fahrplan zum
Ausdrücken und
Ausfüllen aus dem
Einstieg



Attributionen - Meine Gedanken

Exploration der Auswirkungen von Ursachenzuschreibungen auf Gefühle und erlebte Handlungsoptionen
Förderung eines adaptiven Attributionstils



Implizite Theorien und Mindsets

Wahrnehmung von Herausforderungen und Misserfolgen als Chancen zur Weiterentwicklung
Förderung eines Growth Mindsets



Soziale Kompetenzen

Erfolgreiches und angemessenes Agieren in sozialen Kontexten
Fokus auf Empathie und Selbstbehauptung



Authentizität

Bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst
Erlernen eines Verhaltens, das den persönlichen Werten und Überzeugungen entspricht
Erlernen des Umgangs mit kognitiven Verzerrungen



Achtsamkeit

Durchführung von Atemübungen, Bodyscans und informellen Übungen
Förderung von Akzeptanz durch das objektive Betrachten des Moments (Beobachterrolle)

Lernwege

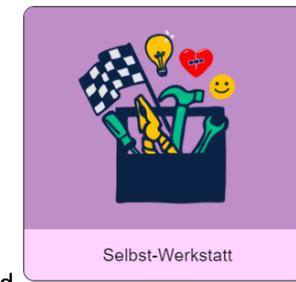
- Schritt 1: Selbstlernkurse, die in flexibler Reihenfolge durchlaufen werden können
- Schritt 2: Ausprobieren des Gelernten mit Arbeitsblättern
- Schritt 3: Persönlicher Austausch über das Gelernte in Videokonferenzen mit Expertinnen und Experten und Peers
- Schritte 1 bis 3 können mehrfach durchlaufen werden

Inhalt

- Psychologie des Lernens
- Psychoedukation & Relevanz des selbstregulierten Lernens
- Motivationsregulation
- Emotionsregulation
- Kognitive Strategien
- Metakognitives Bewusstsein & Steuerung

Zielgruppe

- Zwei verschiedene Kursserien, jeweils für alle Schülerinnen und Schüler der Jg. 2-4 und Jg. 5-9



Lernziele & Kompetenzen

Schülerinnen und Schüler...

- ...können Strategien beschreiben zur Ausrichtung von Motivation, Emotionen und Kognition auf eigene Lernziele.
- ...planen, beobachten und kontrollieren eigene Lernprozesse und den Strategieeinsatz.
- ...wenden Strategien zum selbstregulierten Lernen sinnvoll an.
- ...entwickeln gemeinsam Lösungen zum effektiven Einsatz von Selbstregulationsstrategien im (Schul-)Alltag.

Campusseitige Lernbegleitung

- Unterstützung beim Einstieg in das Thema und die Bearbeitung über Angebote im Einstieg und *Inspirations*
- Interaktive Übungen mit automatisiertem Feedback in den Selbstlernkursen
- Persönlicher Austausch und Hilfestellungen durch Expertinnen und Experten als Teil des übergeordneten Gesamtkonzepts

Lernen lernen -

Lernangebote für die Jahrgangsstufen 2-4 und 5-9 (Empfehlung)

Lernen lernen (Klasse 5-9) ^



PROGRAMM
1 - Selbstlernen



PROGRAMM
2 - Ausprobieren



PROGRAMM
3 - Austauschen



Hier gibt es einen Live-Kurs

Kontakt:

digitale-drehtuer-hessen@uni-marburg.de

Philipps



Universität
Marburg

Organisatorisches

- In den Selbstlernkursen Computer / Tablet mit Internetverbindung, Kopfhörer / Lautsprecher, Papier, Stifte
- Optional: Drucker zum Ausdrucken von Arbeits-, Übungs- und Infoblättern (Download als bearbeitbare Dokumente alternativ möglich)
- In den Live-Terminen: Mikrofon und Kamera für aktive Teilnahme

Zeitlicher Ablauf

- Live-Formate mit festen Terminen (synchron) ca. 45-90 Minuten
- Selbstlernkurse und Arbeitsblätter zeitlich flexibel (asynchron) ca. 60 - 90 Minuten pro Kurs & ca. 30 Minuten pro Arbeitsblatt

Sozialform

- Schritt 1: Selbstlernkurse für Einzelsetting konzipiert; Bearbeitung in Dyade möglich
- Schritt 2: Arbeitsblätter in Einzelarbeit zu bearbeiten
- Schritt 3: Austauschformat im Gruppensetting mit Peers und Expertinnen und Experten

Förderung selbstregulierten Lernens mit der Kursserie *Lernen lernen*

Worum geht es?

- Kompetenzen im selbstregulierten Lernen werden in asynchronen Kursen mit flexibler Reihenfolge vermittelt
- Transfer des Erlernten in den Schulalltag mit Hilfe von Arbeitsblättern
- Videokonferenzen zur persönlichen Lernbegleitung



1 - Selbstlernen

Asynchrone Kurse, die in flexibler Reihenfolge durchlaufen werden können
Anschauliche Lernvideos
Interaktive Übungen mit automatisiertem Feedback



Individualisierter Fahrplan zum Ausdrucken und Ausfüllen aus dem Einstieg



2 - Ausprobieren

Anwendung des Gelernten mit Hilfe der Arbeitsblätter zum Transfer in den Schulalltag



3 - Austauschen

Synchrones Austauschangebot durch Videokonferenzen im *Strategie-Club*
Hilfestellungen durch Expertinnen und Experten der Philipps-Universität Marburg
Austausch mit Peers