

Einstieg in die Selbst-Werkstatt

Worum geht es im Einstieg?

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

Videotutorial

Ein Kurzvideo zum Einstieg in die Selbst-Werkstatt bietet Orientierung zum Aufbau der Kurse und zur Navigation durch die Lernangebote.

Fragebogen

Ein standardisierter Fragebogen zur Erfassung der Selbstregulationskompetenzen ermöglicht individuelle Ergebnisprofile und bedarfsorientierte Kursempfehlungen.

Fahrplan

Ein individualisierter Fahrplan zum Ausdrucken und Ausfüllen leitet die Schülerinnen und Schüler Schritt für Schritt durch die Kursserie.

Optional: Inspirations

Die optionale Teilnahme am ergänzenden synchronen Format Inspirations bietet erste Einblicke in das Thema im Gruppensetting mit Peers und Expertinnen und Experten der Psychologie.

Resilienzförderung mit der Kursserie Mental Health

Inhalt

Modular aufgebaute Kurse zur Resilienzförderung mit den Themen:

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

Worum geht es?

- Asynchrone Kurse mit flexibler Reihenfolge, die verschiedene Kompetenzen zur Förderung der Resilienz vermitteln
- Individualisierter Fahrplan zum Ausdrucken und Ausfüllen aus dem Einstieg
- Transfer des Erlernten in den Alltag durch gezielte Übungen

Die Kurse der Kursserie Mental Health im Überblick

Attributionen - Meine Gedanken

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

Implizite Theorien und Mindset

- 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)

Zielgruppe

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

Lernziele und 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.

Sozialform

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

Zeitlicher Ablauf

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

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

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

Lernwege

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

Kontakt zur Kursleitung

Philipps-Universität Marburg (Hessen), Pädagogische Psychologie

Mail: digitale-drehtuer-hessen@uni-marburg.de

Förderung selbstregulierten Lernens mit der Kursserie Lernen lernen

Inhalt

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

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

Die Programmkacheln der Kursserie Lernen lernen im Überblick

Kachel 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

Kachel 2 - Ausprobieren

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

Kachel 3 - Austauschen

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

Zielgruppe

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

Lernziele und 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.

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

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

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

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

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

Kontakt zur Kursleitung

Philipps-Universität Marburg (Hessen), Pädagogische Psychologie

Mail: digitale-drehtuer-hessen@uni-marburg.de