



## Programm „Skill Up Day 2024“ Donnerstag, 13.06.2024, 10-16 Uhr



### Veranstaltungen

Beginn	Ende	Veranstaltung	Referent*in	Veranstaltungsraum
10:15	10:30	Begrüßung	Veranstaltungsteam	Cafete
10:30	12:00	Workshop Vital und gesund studieren – Prüfungstress reduzieren	Karolin Wallmeyer	R117a
10:45	11:15	Input: KI als Lernpartner	Benjamin Möbus	Cafete
11:30	12:00	Input: Literatur finden? Werde zum Recherche-Profi!	Karolin Bubke	Cafete
12:00	13:00	MITTAGSPAUSE		R Gebäude
12:00	13:00	Workshop Taijiquan (Tai Chi)	Attila Kornel-Markula	Raum der Stille (R036a)
13:15	14:45	Workshop Schreibstrategien anwenden – Schreibblockaden lösen	Juliane Schöneich	R117a
13:15	13:45	Input: Online-Self Assesment im Studium	Stefanie Brunner	Cafete
14:00	14:30	Input: Kooperatives Lernen – Lerngruppe oder Einzelkämpfer?	Karolin Wallmeyer	Cafete
15:00	16:00	Study Talk	Studierende	Cafete
Ab 16:30		Grillen und Übergang in einen geselligen Abend mit Musik und Verpflegung	AStA & Cafetenteam	Cafete & Outdoor

Erläuterungen zu den Veranstaltungen [siehe unten](#)

## Kurzbeschreibungen der Workshops (Anmeldungen erforderlich!)

- **Vital und gesund studieren – Prüfungsstress reduzieren**

**10:30 - 12:00 Uhr R117b**

Wie jongliere ich Veranstaltungen, Klausurvorbereitung, Hausarbeiten, vielleicht noch Job und Familienverantwortung? Wie motiviere ich mich? Wie bleibe ich kontinuierlich dran, um langfristig Prüfungsstress zu reduzieren?

In diesem Workshop erhaltet Ihr Tipps, die Euch dabei unterstützen, Euer Lernen im Semester sorgfältig zu planen und Stress aufgrund knapper Zeitressourcen zu minimieren. Außerdem erfahrt Ihr, welche Vorteile es hat, den Tag zu strukturieren und worauf Ihr dabei achten solltet.

Referentin: Karolin Wallmeyer, Zentrale Studienberatung (ZSB), ZSB Lernwerkstatt

- **Taijiquan (Tai Chi)**

**12:00 - 13:00 Uhr im Raum der Stille (R036a)**

Lasst uns gemeinsam neue Energie für das Studium und den Alltag tanken. Durch die Übungen aus dem Taijiquan (Tai Chi) werden wir wacher und haben neue Power, um das Studium mit Fokus und Gelassenheit zu meistern. Macht mit, Vorkenntnisse sind nicht nötig!

Wir üben meditative Atem- und Dehnübungen und lernen elegante Bewegungsabfolgen aus dem Wudang-Taijiquan.

Referent: Dr. Attila Kornel-Markula, Zentrale Studienberatung, Projekt ViBeS

- **Schreibstrategien anwenden – Schreibblockaden lösen**

**13:15 - 14:45 Uhr R117b**

Kennt Ihr das? Ihr habt gelesen und gelesen und den Kopf voll mit Infos und Ideen, aber sobald es darum geht, einen zusammenhängenden Text zu schreiben, fällt Euch nix Vernünftiges ein. Oder Ihr schreibt und schreibt und irgendwie passt es hinten und vorne nicht und kann so nie und nimmer abgegeben werden. Oder jedes Mal, wenn Ihr Euch an den Schreibtisch setzt, fällt Euch ein, dass dringend Wäsche gemacht werden muss oder der Hund raus will oder Ihr noch schnell die letzten Mails checken solltet und zack ist die Schreibzeit wieder rum, Im Workshop werden Übungen gegen typische Hindernisse auf dem Weg zur fertigen Arbeit vorgestellt und gemeinsam Motivations- und Schreibstrategien besprochen.

Referentin: Dr. Juliane Schöneich, Schreibberatung im Sprachenzentrum, Uni Vechta