

## Gesundheit fördern in Studium und Lehre

(UdS-TA-L Programm: TA-L Wahlbereich Modul Learning)

**Zielgruppen:** Studierende, Gasthörende, Promovierende ohne Lehraufgaben, weitere Interessierte

**Inhalte:** Lange Sitzphasen und intensive Bildschirmarbeit prägen den Studien- und Forschungsalltag und können Konzentration, Aufnahmefähigkeit und Motivation beeinträchtigen. Studien zeigen, dass kurze, gezielt eingesetzte Bewegungseinheiten sowie Achtsamkeitsimpulse die Lernleistung verbessern und das Wohlbefinden nachhaltig fördern können. Der Workshop vermittelt wissenschaftliche Grundlagen gesundheitsförderlicher Lernstrategien und unterstützt Sie dabei, Ihre eigene Studier- und Lernpraxis zu reflektieren und weiterzuentwickeln. Gemeinsam erarbeiten wir, wie sich Bewegung, Aktivierung und kurze Regenerationsphasen niedrigschwellig in Ihren individuellen Lernalltag – ob im Selbststudium, in Vorlesungen oder in intensiven Schreib- und Forschungsphasen – integrieren lassen. Die vorgestellten Methoden sind fachunabhängig und flexibel an unterschiedliche Lernsettings anpassbar.

Ziel des Workshops ist es, evidenzbasierte Konzepte kennenzulernen und konkrete Strategien zu entwickeln, mit denen Sie Ihre eigene Lern- und Arbeitspraxis gesundheitsförderlich gestalten können. Gleichzeitig gewinnen Sie Impulse, die Sie perspektivisch auch in zukünftigen beruflichen Lehr- oder Weiterbildungskontexten einsetzen können.

**Referentin:** Josephine Kempf, M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement, ist Mitarbeiterin im UNISPORT-Zentrum der Universität des Saarlandes. Im Rahmen des Studentischen Gesundheitsmanagements UNIBOOST verantwortet sie das Projekt StandPUNKT – bewegte Lehre.

**International participants:** International participants and scientists are welcome to speak and write in English in the german courses offered by the SU-University Didactics Unit. If desired, there will be small summary units in English. **Internationale Teilnehmende:** Gerne können internationale Teilnehmende in den deutschsprachigen Angeboten der Arbeitsstelle Hochschuldidaktik der UdS englisch sprechen und schreiben. Es wird bei Bedarf kleine zusammenfassende Einheiten in englischer Sprache geben.

### Programm- und Zertifikatsverantwortliche:

Dr. Birgit Roßmanith (Leitung AS HD), [hochschuldidaktik@uni-saarland.de](mailto:hochschuldidaktik@uni-saarland.de)

**zur Startseite der Arbeitsstelle Hochschuldidaktik (AS HD):**

<https://www.uni-saarland.de/einrichtung/zell/arbeitsstelle-hochschuldidaktik.html>