



Pressemitteilung

Vallendar, 02.11.2016

Effektives Lernen und Entspannungstechniken trainieren Interfakultärer „LERN-Tag“ an der PTHV mit erweitertem Angebot

„Langsam einatmen, ausatmen – seinen Atem spüren.“ Das Erlernen der progressiven Muskelentspannung ist ein neues Workshop-Element im Rahmen des interfakultären „LERN-Tages“ (L-ernen, E-ffektiv, R-ealistisch, N-eugierig) an der Philosophisch-Theologischen Hochschule Vallendar (PTHV), der auch zum Start des Wintersemesters 2016/17 wieder angeboten wurde. Der „LERN-Tag“ richtet sich vorrangig an die Erstsemester-Studierenden beider Fakultäten, kann jedoch von allen interessierten Studierenden wahrgenommen werden.

Der Tag gliedert sich in Informations- und Übungsphasen zu Lerntechniken, Lernstrategien und Lernhindernissen. „Ziel ist es, sich der eigenen Lernbiographie bewusst zu werden, die eigenen Lernstrategien zu reflektieren und zu erweitern“, erklärte Dorothee Spürk, Lehrkraft für besondere Aufgaben am Lehrstuhl für Pflegedidaktik an der PTHV und eine der Organisatorinnen des „LERN-Tages“. Außerdem gehe es darum, die Kommilitoninnen und Kommilitonen der jeweils anderen Fakultät kennenzulernen und sich mit ihnen auszutauschen.

Workshop-Suite am Nachmittag

„Ich möchte dazu beitragen, dass die Studierenden ihre gesunde Mitte finden und beibehalten und schon von Beginn des Studiums an gesunde Möglichkeiten finden, den Anforderungen des Studiums gerecht zu werden“, erklärte Christine Bach, studentische Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Pflegedidaktik und Leiterin des Workshops zu Entspannungstechniken. Sie ist auch Studentin an der PTHV und im letzten Studienjahr vor dem Masterabschluss im Fach Lehramt an Berufsbildenden Schulen (BBS). „Das Angebot der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson innerhalb der Workshop-Suite ist in diesem Jahr wie auch die gesamte Workshop-Suite neu im Programm des ‚LERN-Tages‘ hinzugekommen“, erklärte Christine Bach, die auch ausgebildete Entspannungspädagogin ist. „Es stellt eine sinnvolle Ergänzung zum bisherigen Programm dar, denn zum effektiven Lernen braucht es auch Entspannungsmomente.“

Weitere Workshop-Angebote befassten sich mit den folgenden Themen: „Lernstoff wirksam verarbeiten“, „Lernprozesse steuern“ und „Ziele realistisch setzen“. Bereits seit dem Frühjahr 2015 gibt es an der PTHV das Angebot des „LERN-Tages“, einer Veranstaltung der PTHV, die auf die Initiative von Dr. Katrin Keller, Stabsstelle Unternehmens- und Organisationsentwicklung der Marienhaus Holding GmbH, zurückzuführen ist. Ziel ist dabei eine interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen der Marienhaus Holding GmbH, einem der Träger der PTHV gGmbH, und den Fakultäten zu entwickeln. Neben Dorothee Spürk und ihrer studentischen Mitarbeiterin Christine Bach gestalten Dr. Katrin Keller und ihre



Mitarbeiterin aus der Waldbreitbacher Ärzteakademie Eva Hasske, Referentin, den „LERN-Tag“.

Der „LERN-Tag“ hat sich inzwischen bewährt und wird weiter ausgebaut. Die Studierenden haben viel „mitgenommen“ aus dem Workshop-Tag, an dem abwechselnd aktive und passive Elemente stattfanden. Viele Studierenden haben abschließend mitgeteilt, dass sie in Zukunft „realistischer“ planen werden, um nicht in Stress zu geraten.

Bildunterschrift:

1 PTHV LERN-Tag_Oktober 2016 v.l.n.r. Dr. Katrin Keller, Stabsstelle Unternehmens- und Organisationsentwicklung; Christine Bach, Studentin an der PTHV und studentische Hilfskraft; Dorothee Spürk, Lehrkraft für besondere Aufgaben am Lehrstuhl für Pflegedidaktik und Eva Hasske, Referentin der Waldbreitbacher Ärzteakademie

Information zur PTHV:

Die Philosophisch-Theologische Hochschule Vallendar (PTHV) ist eine kirchlich und staatlich anerkannte wissenschaftliche Hochschule (im Rang einer Universität) in freier Trägerschaft. Die Gesellschafter der PTHV gGmbH sind die Vinzenz Pallotti gGmbH und die Marienhaus Holding GmbH. Rund 50 Professoren und Dozenten forschen und lehren an der PTHV und betreuen etwa 390 Studierende beider Fakultäten Theologie und Pflegewissenschaft.

Kontakt zur Pressestelle der PTHV:

Verena Breitbach, Tel.: 0261/6402-290, E-Mail: vbreitbach@pthv.de
Besuchen Sie uns auch im Internet unter: www.pthv.de