

## #12 Digitales Playbook: Stressbewältigung durch Achtsamkeit [gefördert durch eTeach]

Tuesday 5 November 2024 10:30 (1h 30m)

Das Präsenzmodul "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" wird seit dem WS22/23 basierend auf dem Konzept der Mindfulness-Based-Stress-Reduction an der FH Erfurt (Fakultät Wirtschaft-Logistik-Verkehr) angeboten. Aufgrund von Kapazitäts- und Ressourcenbeschränkungen (90 Anmeldungen und 20 Plätze) werden Studierende systematisch vom Bildungsprozess ausgeschlossen. Daher sollte ein digitaler Playbook-Kurs prototypisch entwickelt und implementiert werden, um niemanden aufgrund von Kapazitätsbeschränkungen auszuschließen und eine hohe Beteiligung am Bildungsprozess zu ermöglichen. Als Plattform wurde mit Moodle und immersiven Lernräumen experimentiert.

Zu Beginn wurde ein alternatives Selbstlernangebot (Prototyp: Paper-Based und visualisiert in Moodle) zum Training erprobt. Um eine bedarfsorientierte Zugänglichkeit, Usability & Lernmotivation zu verbessern, wird der Paper-Based Prototyp in eine immersive Lernwelt übersetzt.

Mit dem nun entstehenden ersten Prototypen des digitalen Playbooks in der immersiven Lernwelt sollen Studierende im Anschluss im Rahmen des Präsenzmoduls als Ergänzung und Vertiefung der eigenen Trainingspraxis das digitale Playbook nutzen können. Die Studierenden sollen bei dieser Nutzung in einer Vor-/Zwischen-/Schlussbefragung bei der Nutzung des digitalen Playbook-Kurses aktiv in den Überarbeitungsprozess eingebunden werden, um die Nutzenperspektive zu berücksichtigen. Im Anschluss daran soll das Bildungsangebot ohne ein Präsenzmodul getestet und somit ohne Kapazitätsbeschränkungen nutzbar sein.

\\* Hierbei handelt es sich um eines im Rahmen der Ausschreibung „eTeach-Freiräume“ geförderten Projektes.

**Primary author:** Prof. BRUNNER, Sabine (FH Erfurt)

**Presenter:** Prof. BRUNNER, Sabine (FH Erfurt)

**Session Classification:** Showcases im Erdgeschoss

**Track Classification:** Lernplattformen und digitale Tools