



Didaktikesspressi

Zeitmanagement in der Hochschullehre	2
Machtsensibel lehren.....	3
Achtsamkeit in der Lehre	4
Stressregulierungstools für die Hochschullehre.....	5
Resilienz in der Hochschullehre	6
Inspirierende Lehrveranstaltungen	7
Intrinsische Motivation als didaktisches Instrument.....	8



Caroline Große

Diplom-Psychologin

N-Prozess®-Moderatorin & Prozessorientierter Coach

In meinen Workshops facilitiere ich Austausch- und Erkenntnisprozesse, die an die vorhandenen Kompetenzen der Teilnehmenden anknüpfen. Damit können Schlüsselkompetenzen unmittelbar auf individuell stimmige Art integriert und praktische Weiterentwicklungen implementiert werden.

Nach meinem Psychologie-Diplom an den Universitäten Potsdam und Utrecht im Schwerpunkt Pädagogik und meiner 3-jährigen berufsbegleitenden Ausbildung in prozessorientiertem Coaching, Training und Supervisorin arbeite ich in eigener Praxis in Berlin. Meine berufliche Erfahrung speist sich neben der Hochschuldidaktik aus eigenen Lehrveranstaltungen an Berliner Hochschulen sowie der langjährigen Arbeit in der Berufsorientierung mit verschiedensten Personengruppen und psychosozialen Kontakt- und Beratungsstellen. Lesen Sie mehr auf meiner Website oder fragen Sie mich persönlich an.

Die Workshops verstehen sich als Online-Angebot, die im Team-Teaching mit Kristian Schubert durchgeführt werden. Die Thematik und Haltung der Kurse orientieren sich an zukunftsorientierten Schlüsselkompetenzen, die Lehrenden den Lehralltag erleichtern und sie zugleich als Multiplikator:innen weiterbilden. Jeder Didaktik-Espresso umfasst 1,5 Stunden (2AE) und kann ohne Vorerfahrungen, individuell oder als Paket gebucht und besucht werden.

Wünschen Sie sich eine Vertiefung der gelisteten oder anderer hochschuldidaktischer Themen? Das aktuelle Kursangebot für längere Formate finden Sie [hier](#).

Zeitmanagement in der Hochschullehre

Beschreibung

Zu viele wichtige Aufgaben und Termine- und zu wenig Zeit?

In Anbetracht der vielfältigen Anforderungen in Forschung und Lehre bedarf es bewusster Selbstführung und Fokussierung, um die zahlreichen Aufgaben und Termine im Hochschulalltag adäquat priorisieren und in der zur Verfügung stehenden Zeit bestmöglich erledigen zu können.

Wie können Sie als Lehrende*r nachhaltig mit Ihren Ressourcen haushalten und den Lehralltag effizient gestalten?

In diesem interaktiven Kurzworkshop reflektieren Sie mithilfe prozessorientierter Fokussierungsmethoden Ihre wesentlichen Ziele in der Lehrtätigkeit, um Ihre Lehraufgaben strukturiert angehen zu können.

Inhalte

- Zeit- und Aufgabenmanagement in der Hochschullehre
- Individuelle Ziele definieren und Aufgaben entsprechend priorisieren
- Umgang mit Herausforderungen in Bezug auf das persönliche Zeitmanagement
- Unterstützung Studierender in ihrem Zeitmanagement (z.B. bei Gruppenarbeiten)

Arbeitsform

- Kurzinput zum Thema
- Angeleitete Übungen zur Reflexion und Integration des Inputs
- kollegialer Austausch zu Best Practices

Ziele

Die Teilnehmenden können nach dem 90-minütigen Online-Workshop

- die wichtigsten Ziele in Ihrer Lehrtätigkeit benennen,
- die eigenen Aufgaben in der Hochschullehre priorisieren,
- anhand des erworbenen Wissens auch Studierende im Zeitmanagement besser unterstützen.

Machtsensibel lehren

Beschreibung

Hochschulen sind hierarchische Systeme, worin Sie als Lehrende durch Ihre Position und Rolle mit Ansprüchen von verschiedenen Seiten und auf unterschiedlichen Ebenen konfrontiert sind. Wie können Sie innerhalb dieser Machtstrukturen und Rangdynamiken weniger Ohnmacht empfinden und sich stattdessen selbst empowern, eine machtsensible Haltung in Ihrer Lehrpraxis umzusetzen? In diesem interaktiven Kurzworkshop reflektieren Sie den Einfluss der Hierarchieebenen auf sich, Ihre Lehre und die Studierenden. Durch die Bewusstmachung Ihrer Rolle und Haltung innerhalb des Hochschulsystems erschließen Sie sich persönliche Handlungsspielräume und damit die Grundlage für die Gestaltung einer machtsensiblen Lehre.

Inhalte

- Einführung: Rang und Hierarchie im akademischen Feld
- Reflexion und Austausch zu eigenen Privilegien
- Erkennen und Umgang mit Rangdynamiken in Lehrveranstaltungen
- verantwortungsvoller Umgang mit Macht, Abhängigkeiten und Hierarchien in Lehr- und Lernsituationen an der Hochschule

Arbeitsform

- Kurzinput zum Thema
- Angeleitete Übungen zur Reflexion und Integration des Inputs
- kollegialer Austausch zu Best Practices

Ziele

Die Teilnehmenden können nach dem 90-minütigen Online-Workshop

- die Bedeutung und Wirkweisen von Rang und Hierarchie in der Hochschullehre benennen,
- ein Bewusstsein für eigene Privilegien schärfen,
- Rangdynamiken in Lehrveranstaltungen erkennen,
- ihre eigene Haltung zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Macht und Hierarchie in Bezug auf Lehr- und Lernsituationen befragen.

Achtsamkeit in der Lehre

Beschreibung

Wie trägt Achtsamkeit zum Gelingen des Lehr-Lern-Prozesses bei?

Die Grundlage für die Aufmerksamkeit und Lernfähigkeit der Studierenden in Ihren Lehrveranstaltungen bilden vertrauensvolle Lehr-Lern-Beziehungen, welche mit Achtsamkeit gestaltet werden.

In diesem interaktiven Kurzworkshop erörtern Sie den Stellenwert von Achtsamkeit für die Lehr-Lern-Beziehung und konstruktive Gestaltung Ihrer Lehrveranstaltung.

Neben praktischen Achtsamkeitsübungen reflektieren Sie den aktuellen Stand und Potenziale bzgl. Achtsamkeit in Ihrem Lehralltag und tauschen sich zu Good Practices aus.

Inhalte

- Bedeutung von Achtsamkeit für den Lehr-Lern-Prozess und die Konzentrations- und Lernfähigkeit der Studierenden
- Reflexion und Austausch zur eigenen Achtsamkeitspraxis und den Auswirkungen auf die Beziehungsgestaltung im Lehr-Lern-Kontext
- Erkennen auftretender Stressreaktionen und Möglichkeiten des Umganges im Lehralltag

Arbeitsform

- Kurzeinleitung zum Thema
- Angeleitete Übungen zur Reflexion und Integration des Inputs
- kollegialer Austausch zu Best Practices

Ziele

Die Teilnehmenden können nach dem 90-minütigen Online-Workshop

- die Bedeutung von Achtsamkeit für einen gelingenden Lehr-Lern-Prozess benennen,
- ein Bewusstsein für eigene und studentische Achtsamkeitsbedarfe schärfen,
- eigene und studentische Stressreaktionen in Lehrveranstaltungen erkennen,
- Achtsamkeitsmethoden als didaktisches Instrument in den Lehralltag integrieren.

Stressregulierungstools für die Hochschullehre

Beschreibung

Der Hochschulalltag kann für Lehrende ebenso wie für Studierende fordernd und stressig sein. In diesem Kurzworkshop erfahren Sie mehr über die Bedeutung von Selbstregulierung bei Stresssituationen im Kontext Ihrer Lehre. Sie erproben die individuelle Wirksamkeit verschiedener Methoden aus der Achtsamkeitsforschung und lernen konkrete Ansätze für die Integration in Ihren Lehralltag kennen.

Inhalte

- Theorie-Impuls zum sympathischen und parasympathischen Nervensystem
- Einordnung von Stressregulierungsmethoden nach Sinneskanälen, Divergenz und Konvergenz
- Ausprobieren verschiedener Stressregulierungstools und Überprüfung der Wirksamkeit anhand von Skalenniveaus

Arbeitsform

- Kurzinput zum Thema
- angeleitete Übungen zur Reflexion und Integration des Inputs
- kollegiale Sammlung zu Best Practices

Ziele

Die Teilnehmenden können nach dem 90-minütigen Online-Workshop

- verschiedene Stressregulierungsübungen benennen und durchführen,
- Stressregulierungstools im Rahmen Ihrer Lehrveranstaltung einbinden, um die Konzentrationsfähigkeit wiederherzustellen,
- akute Stresssituationen im Lehralltag durch das gezielte Einsetzen erprobter Tools regulieren.

Resilienz in der Hochschullehre

Beschreibung

Neue Programmatiken und Veränderungen gehören zum Hochschulalltag- sei es die Einführung neuer Technologien wie KI, Umstrukturierungen oder gesellschaftliche Entwicklungen. ‚Muss man immer mit jedem Trend gehen?‘ könnten Sie angesichts bereits bestehender hoher Anforderungen an Ihre Lehraufgaben fragen.

Wie können Sie sich als Lehrperson in bewegten Zeiten zu neuen Anforderungen positionieren und Ihre Rolle aktiv (um-)gestalten, um Herausforderungen selbstbestimmt zu meistern? In diesem interaktiven Kurzworkshop erfahren Sie, welche Phasen und Rollen in Veränderungsprozessen auftauchen. Sie stärken Ihre Resilienz, reflektieren Ihre Werte und finden Inspiration aus Ihrer eigenen Lernbiografie zur bewussten Gestaltung Ihrer Lehrendenrolle. So können Sie neuen Herausforderungen im Hochschulkontext mit mehr Klarheit und Souveränität begegnen.

Inhalte

- Identifikation aktueller persönlicher und kollektiver Veränderungsprozesse in der Hochschullandschaft
- Theorie-Impuls zu Veränderungsprozessen: Phasen der Veränderung auf individueller, sozialer und gesellschaftlicher Ebene
- Reflexionsübungen und Austausch zur Gestaltung der individuellen Rolle in Veränderungsprozessen

Arbeitsform

- Kurzinput zum Thema
- Angeleitete Übungen zur Reflexion und Integration des Inputs
- kollegialer Austausch

Ziele

Die Teilnehmenden können nach dem 90-minütigen Online-Workshop

- typische Phasen und Rollen von Veränderungsprozessen identifizieren,
- eigene Ressourcen, Werte, Grenzen und Bedürfnisse benennen,
- essenzielle Aspekte von Resilienz beim Umgang mit Veränderungsprozessen und neuen Anforderungen in der Lehre berücksichtigen.

Inspirierende Lehrveranstaltungen

Beschreibung

Wer mit Leidenschaft lehrt, empfindet mehr Freude an der eigenen Lehre und kann Studierende für das Fach und dessen Inhalte begeistern. Doch was, wenn die Themen des Lehrauftrages vorgegeben sind oder die eigene Motivation unklar ist?

In diesem Kurzworkshop reflektieren Sie Ihr „Warum“ und entwickeln Strategien, um Begeisterung für Ihr Fach authentisch weiterzugeben. Sie erkunden Stellschrauben, um Ihr eigenes oder das Interesse der Studierenden zu schüren.

Lassen Sie sich inspirieren, um Ihre Lehre mit neuer Energie zu gestalten!

Inhalte

- Theorie-Impulse: Didaktisches Dreieck und Golden Circle
- Reflexionsübungen zu Motivation, eigener Lernhistorie und Perspektivenübernahme
- Kollegialer Austausch zu inspirierenden Methoden

Arbeitsform

- Kurzinputs zum Thema
- Angeleitete Übungen zur Reflexion und Integration des Inputs
- kollegialer Austausch und Beratung sowie Best Practice Sammlung

Ziele

Die Teilnehmenden können nach dem 90-minütigen Online-Workshop

- die eigenen Anknüpfungspunkte in ihrem Fach zur Inspiration für die Lehre benennen,
- Indikatoren für die Begeisterung der Studierenden erkennen,
- die Bedeutung von Inspiration und Begeisterung in der Lehr-Lern-Beziehung bewusst(er) in der Vermittlung ihres Fachgegenstandes einsetzen.

Intrinsische Motivation als didaktisches Instrument

Beschreibung

Wie wirkt sich die eigene Motivation bei Ihnen und Ihren Studierenden auf die Produktivität und Zufriedenheit aus? In diesem Kurzworkshop setzen Sie sich mit den Wirkweisen, Chancen und Grenzen von intrinsischer und extrinsischer Motivation auseinander und reflektieren Ihre eigenen Erfahrungen. Doch wie können Sie damit umgehen, wenn Sie keine intrinsische Motivation verspüren und was können Sie dazu beitragen, dass diese auch bei Ihren Studierenden entstehen kann? Durch Austausch, Best Practice-Sammlungen und praxisnahe Impulse entwickeln Sie Ideen, um Motivation bewusster wahrzunehmen und als didaktisches Instrument einzusetzen.

Inhalte

- Theorie-Impulse: Produktivität und Arbeitszufriedenheit bei intrinsischer Motivation und Einfluss extrinsischer Motivatoren (Von den Broeck et al.) sowie Selbstbestimmungstheorie (Ryan & Deci)
- Reflexionsübungen zu eigener Motivation
- Ansätze zur Förderung intrinsischer Motivation

Arbeitsform

- Kurzinputs zum Thema
- angeleitete Übungen zur Reflexion und Integration des Inputs
- kollegialer Austausch und Best Practice Sammlung

Ziele

Die Teilnehmenden können nach dem 90-minütigen Online-Workshop

- Chancen und Grenzen von intrinsischer Motivation benennen,
- verschiedene Formen von Motivation bei sich und ihren Studierenden wahrnehmen und diese auf einem Spektrum einordnen,
- Ideen umsetzen, um Motivation gezielt als didaktisches Instrument in ihren Lehrveranstaltungen einzusetzen.