

BEGLEITFORSCHUNG

- Trainingsgruppe erhält 4-wöchiges Training im Januar 2018
- Wartelistenkontrollgruppe erhält gleiches Training im SoSe 2018
- Tägliche Datenerhebung mit Smartphone, das Sie von uns erhalten
- 2 Erhebungsphasen: vor Training und nach Training
- **bis zu 50 € Vergütung!**

DAS PROJEKT SRIAS

Das Projekt SriAS (Selbstregulation im Alltag von Studierenden) ist ein Verbundprojekt zwischen der Universität Bielefeld, dem Karlsruher Institut für Technologie und der Universität Augsburg (bis 2016: Universität Ulm). Ziel des Projekts ist die Untersuchung, ob und inwiefern unterstützende Maßnahmen das selbstregulierte Lernen von Studierenden fördern. In Ulm bzw. Augsburg wird der Fokus auf Emotionen im Lern- und Leistungskontext gelegt.



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

www.zenyourlife.de

ZEITPLAN

11.01 - 17.01.: Smartphone-Phase

Trainingsgruppe:

15.01. - 09.02.: Vier Wochen lang tägliche E-Mail-Begleitung mit zwei Präsenzterminen zu 3,5h und 3h

12.02. - 18.02.: Smartphone-Phase

19.02.: Anatomie I-Klausur

Wartelistengruppe:

SoSe 2018: Gleiches Training wie oben

KONTAKT & ANMELDUNG

Haben Sie Fragen zum Training oder zur Studie? Wenden Sie sich gerne an:

- martin.greisel@phil.uni-augsburg.de (Bitte im Betreff "SriAS-Trainingsstudie" angeben!)
- 0821/598-4392

TACKLE YOUR PROCRASTINATION!

VORSÄTZE WIRKUNGSVOLL UMSETZEN

SRIAS-TRAININGSSTUDIE



*Zielgruppe:
Medizinstudierende, die im Februar die
Klausur Anatomie I schreiben werden*



KENNEN SIE DAS?

Sie schieben das Lernen auf eine Klausur vor sich her? Lieber erledigen Sie die Dinge, die angenehmer und schnell zu erreichen sind und weniger Aufwand benötigen? E-Mails zu checken ist eine willkommene Ablenkung? Facebook ist einfach zu verlockend?

Die meisten Studierenden kennen das. Und die meisten Studierenden kennen das damit einhergehende Gefühl, ständig hinterher zu hinken, nicht schnell genug voran zu kommen, nicht genug zu schaffen.

Dem will dieses Training entgegenwirken!



ABLAUF DES TRAININGS

Dieses Training hilft, den Studienalltag neu auszurichten.

Dazu werden die Teilnehmer über den Zeitraum von vier Wochen intensiv und individuell gecoacht.

Dies beinhaltet eine tägliche E-Mail (mit Videos und Übungen in der ersten und dritten Woche und individuellem Feedback in der zweiten und vierten Woche), sowie je einen halben Präsenztag in der ersten und dritten Woche.

Um den individuellen Prozessen Raum zu geben und eine zeitlich flexible Teilnahme zu ermöglichen, ist die Präsenzzeit minimal gehalten und ein täglicher Aufwand von ungefähr 30 Minuten einzukalkulieren (der sich erfahrungsgemäß durch Reduktion des Aufschiebens sofort amortisiert).



TRAININGSINHALTE

- Eigenes Prokrastinationsverhalten bewusst machen und verstehen
- Zufriedenheit aus dem Prozess statt aus der Zielerreichung ziehen
- Hemmungen und Blockaden auflösen
- Haltung und Techniken zur Erleichterung des Aufbaus neuer Gewohnheiten
- Konkrete Umsetzung und Begleitung des eigenen Gewohnheitsaufbaus