

Das Programm des Langen Schreibabends am 22.11.2024

Uhrzeit	Titel	Verantwortliche*r
ab 15:00	Virtueller Schreibsaal	/
17:45-18:00	Einlass und Beginn	/
Begrüßung		
18:00-18:15	Begrüßung der Teilnehmenden	Claudia Schneider/Andreas Bis- sels/Angela Schröder
Podiumsdiskussion		
18:15-18:45	Studium, Stress und Selbstfürsorge!	Markus Stutte/Silke Frank/Stefa- nie Schnädter
Workshop-Session 1		
19:00-19:45	Qigong – Achtsames Bewegen und Entspannen	Gabriele Frieske (Qigong-Trainerin)
19:00-19:45	Yoga für den Kopf: Achtsamkeits-Techniken zur Stressreduktion und Stärkung der mentalen Fertigkeiten	Diana Lukschanderl-Girnus (Kompetenzwerkstatt TH Köln)
19:00-19:45	Weg mit dem inneren Zensor	Esther Breuer (Kompetenzzent- rum Schreiben der UzK)
Workshop-Session 2		
20:00-20:45	Einatmen, Ausatmen – Achtsame Literaturrecherche	Jutta Stöppel (UB FUH)
20:00-20:30	Achtsames Zeitmanagement im Studium	Heike Holtgrewe (CS Berlin)
20:00-20:45	Motiviert statt blockiert. Schreib Dich frei beim Freewriting!	Peer-Tutor*innen des Schreib- zentrums der FUH

20:00-20:45	Von A wie Anspannung bis Z wie Zähneknirschen: Stress für Einsteiger	Angela Schröder (Schreibzentrum der FUH)
Yoga-Einheit		
20:45-21:00	Kleine Übung zum „Mitnehmen“	Mirela Husić (Schreibzentrum der TH Köln)
Workshop-Session 3		
21:00-21:45	Achtsames Schreiben	Mirela Husić (Schreibzentrum der TH Köln)
21:00-21:45	Achtsamkeit und KI	Andreas Bissels (Schreibzentrum der TH Köln)
21:00-21:45	Tabula rasa küsst den Schreibflow – Prozessorientiertes Schreiben	Cynthia Nalewajski (Allgemeine Bildungswissenschaft FUH)
21:00-21:45	Keine Angst vorm weißen Blatt! Die innere kritische Stimme achtsam nutzen	Marcel Dichter (Allgemeine Bildungswissenschaft FUH)
21:00-21:45	Prokrastination als Superkraft: Stress in Schach halten	Angela Schröder (Schreibzentrum der FUH)
Austausch und gemeinsames Ausklingen des Schreibabends		
21:45-23:00	Achtsam weiter im Text!	/