

eLearning JOURNAL AWARD 2022

SONDERAWARD:
eLEARNING-INNOVATION

PROJEKTRÄGER:



Mit Bewegung statt Kaffee - für mehr Konzentration

Bewegung ist für ein gesundes Leben unabdinglich. Dabei sorgt insbesondere das digitalisierte Arbeits- und Lernumfeld für weniger Bewegung. Um die Motorik zu fördern, hat das FORUM Institut die Kaffeepause in Online-Seminaren abgeschafft. Aber das ist nicht schlimm, sondern genial!

Wissenschaftlich ist durch Jean Piaget bereits seit mehreren Jahrzehnten bekannt, dass es eine auffällige Korrelation zwischen Motorik und der kognitiven Entwicklung gibt. Durch nachfolgende Forschungen, wie etwa durch Haslinger et al. (2009), Hollmann (2004) oder Müller (2010), wurde unlängst bestätigt, dass für die Neubildung bzw. für die Erhaltung neuronaler Netze Bewegung erforderlich ist. Durch die verstärkte Durch-

blutung bei der Bewegung wird das Gehirn, und somit eben jene Neuronen, verstärkt mit Sauerstoff versorgt. Dies sorgt nachhaltig für eine Förderung von Denk- und Konzentrationsfähigkeit und hilft bei der Vermeidung von Ermüdungserscheinungen.

Mit dem Aufkommen der Corona-Pandemie mussten viele Aktivitäten in die eigenen vier Wände verlegt werden.



SIEGERPROJEKT:

Aktiv und Vital

PROJEKTPARTNER:

FORUM - Institut für Management GmbH

Dies beinhaltete unter anderem auch das Abhalten von Seminaren. Eben diese Verlagerung bedeutete einen immensen Anstieg der Anzahl virtueller Seminare und Trainings. In diesem Zuge mussten auch beim FORUM Institut sämtliche Präsenzveranstaltungen ins Virtuelle übertragen werden. Um die Aufmerksamkeitsspanne bei den Teilnehmenden der nun online durchgeführten Seminare hoch halten zu können, wurde auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse der letzten Jahrzehnte das Projekt „Aktiv und Vital“ ins Leben gerufen.

Lernbedarfe

Die Umstellung von Präsenzveranstaltungen hat sowohl technisch, als auch räumlich viele Veränderungen mit sich gebracht. Mit der quasi Verlagerung von Veranstaltungen in die virtuelle Welt als Online-Events ist das Eigenheim bzw. der eigene Bildschirm samt Schreibtisch der persönliche Mittelpunkt der Seminarteilnehmenden geworden. Einhergehend ist allerdings auch eine deutliche Verringerung von Bewegung bei den Lernenden und Lehrenden während der Veranstaltungen. Dies hat eine Reduktion der Konzentration zu Folge; durch schlechte, verkrampte Haltung und dem körperlichen Stillstand, kann eine Übermüdung der Hirnrinde erfolgen und somit die eigene Leistungsfähigkeit beeinträchtigt werden.

Daher sollten die Kaffeepausen der einstigen Präsenzveranstaltungen genutzt werden um, mithilfe von Bewegungs-Videos eben diese Erschöpfungserscheinungen zu negieren. Mithilfe der Aktivierung der beanspruchten Muskelgruppen beim Sitzen können sowohl Konzentration, als auch Leistungsfähigkeit gesteigert werden. Außerdem ist es das Ziel, hiermit sonst monotone Veranstaltungen aufzulockern. Dies dient allen Teilnehmenden zur erfolgreichen und nachhaltigen Teilnahme an der Online-Weiterbildung, aber auch als Anregung für den sonstigen Arbeitsalltag an Schreibtisch und PC.

Projektverlauf

Bereits früh, bei der, durch Coronaauflagen bedingten, Umstellung auf Onlineformate, ist die Idee für das Projekt „Aktiv und Vital“ entstanden. Neben dem Hauptziel der Wissensvermittlung bei Online-Seminaren sollten die Lernbedingungen der Teilnehmenden verbessert werden. Aus diesem Grund sollten die klassischen „Kaffeepausen“ durch kleine Sporteinheiten, zur Erhaltung körperlicher und geistiger Fitness, ausgetauscht werden.

Durch die Gewinnung von Greta Flamm, welche im Rahmen ihres Masterstudiums in „Prävention und Gesundheitsmanagement“ die wissenschaftliche Basis mit sich bringt, sowie als Trainerin in einem Fitness-Studio das fachliche Wissen aus der Position als Übungsleiterin besitzt, war es möglich, mit der nötigen Kompetenz die Konzeption und Erstellung der Videos zu beginnen. Gemeinsam mit Frau Flamm wurde ein Konzept entwickelt, welches den gezielten und bestmöglichen Einsatz der Videos zur Grundlage hatte. Mitbedacht wurde hierbei der Einsatz in heterogen zusammengesetzten Gruppen, was etwa Alter, Körperlichkeit und sportlichen Hintergrund betrifft. Die Videos wurden mit Hilfe des langjährigen Partners von FORUM, der Pionierfilm GmbH, produziert, wodurch unter anderem ein Filmstudio mit modernster Produktionstechnik zur Verfügung stand. Dies ermöglichte eine besonders hohe Qualität der produzierten Videos.

Neben der Entwicklung der Videos ist die bisherige Veranstaltungsmethodik auf Online-Weiterbildungen angepasst worden. Dies beinhaltete unter anderem auch die Reduktion rein frontalen Lernens. Stattdessen wurde vermehrt methodisch etwa auf Gruppenarbeiten oder Workshops gesetzt.

Zur Testphase wurden schließlich im Februar 2021 stichprobenartig die produzierten Videos in den ersten Online-Seminaren eingesetzt. Dies diente auch der Eva-

„Wir setzen die „Aktiv und Vital“ Videos im Hochschulbereich ein. Als Gesundheits- und Bildungsunternehmen liegt uns das Wohlbefinden unserer Studierenden besonders am Herzen. Gerade bei Onlinevorlesungen machen uns die Übungen schnell wieder fit. Die Studierenden finden es klasse.“

Prof. Dr. Alexander Häntzschel
SRH Hochschule Heidelberg

luation, sodass durch Umfragen Feedback eingeholt wurde. Seit April 2021 werden die Videos dauerhaft in den Online-Seminaren eingesetzt. Um diese gezielt einsetzen und nutzen zu können, wurden die Mitarbeitenden im Vorfeld geschult.

Projektergebnis

Die Bewegungsvideos wurden zunächst in einem kleineren Rahmen, mit einer Teilnehmerzahl von circa 70 Personen in Seminaren mit einer Dauer von mehr als zwei Stunden eingesetzt. In diesen Seminaren, die der

Testphase dienten, wurden durchweg positive Ergebnisse in den Feedbackumfragen vernommen, auf deren Grundlage schlussendlich der Einsatz des Konzepts der Vitalpausen ab April 2021 für alle Seminare freigegeben wurde. Auch die Referierenden der Kurse waren von den Bewegungspausen positiv gestimmt. Nach wie vor werden regelmäßig Evaluationsumfragen durchgeführt, um die Qualität der Videos und deren Einsatz zu erforschen.

Durch diese Vitalpausen ist es ermöglicht, den Stress und die Ermüdungserscheinungen bei den Teilnehmenden zu reduzieren. Dadurch wird ein erhöhtes Wohlbefin-

Entspannung ist wichtig



Wenn man die gesamte Zeit über angestrengt und konzentriert arbeitet und lernt, ist es wichtig, die Augen auch mal zu entspannen. Damit ist es möglich, sich danach wieder besser zu konzentrieren. Das verbessert das Lernen.

METHODEN

- ☒ Social Learning
- ☒ Virtual Classroom
- ☒ Web Based Training (WBT)
- ☒ Workplace Learning
- ☒ Videotraining
- ☒ Webinare



Auch die Teile des Körpers, an die man nicht denkt



Wenn man am PC sitzt, denkt man nicht unbedingt an das, was sich unter dem Schreibtisch befindet. Eine gute Durchblutung bedingt aber auch, dass etwa die Füße bewegt und gedehnt werden.

den generiert, was sich wiederum positiv auf die Lern- und Denkprozesse ausübt. Dies dient schlussendlich dem Lernerfolg an sich und bedeutet ein nachhaltiges Lernen im Allgemeinen.

Insofern ist es dem FORUM Institut in diesem Zusammenhang gelungen, zwei Transformationen gleichzeitig durchzuführen: Zum einen die Transformation der, durch die Pandemie notgedrungenen, Komplettdigitalisierung von Präsenzseminaren und somit die Umstellung auf Online-Seminare. Zum anderen ist mit der Entwicklung der Bewegungsvideos im Rahmen des Projektes „Aktiv und Vital“ eine Seminargestaltung bzw. eine Methodik für Onlineformate entstanden, welche der Konzentrationsgewinnung und -konservierung dient.

Fazit

Das FORUM Institut bietet seinen Kundinnen und Kunden und Seminarteilnehmenden Premium-Weiterbildungen an. Um das Angebot weiterhin bereitstellen zu können, ist, bedingt durch die COVID-Pandemie, eine Umstellung auf ein Digitalangebot nötig gewesen. Zur Verbesserung der Lernbedingungen, Bekämpfung der Lernmüdigkeit und - im schlimmsten Fall - zur Vermeidung von Lernresignation, wurde mit dem Projekt „Aktiv und Vital“ ein Bewegungsmodul für die Seminare entwickelt, mit dem es Teilnehmenden ermöglicht ist, sich zwischen den Lernphasen, professionell angeleitet, entspannen zu können. Erkrankungen, die mit dem Sitzen und Arbeiten am PC zusammenhängen, sind ein bekanntes Problem. Mit diesem Projekt wird zum einen für eine verbesserte Lernperformance gesorgt, indem die Konzentration gestärkt wird. Zum nächsten aber werden den Teilnehmenden Tools und Bewegungsabläufe in die Hand gegeben, welche sie auch in ihrem weiteren Arbeitsalltag einbinden können. Damit wird nachhaltig eine verbesserte Konzentration und ein gesünderer Schreibtischaufenthalt, auch außerhalb des Seminars, gefördert. Es wird sich insofern nicht nur um den Qualifikationsaufbau und

Kompetenzentwicklung im Seminar gekümmert, sondern auch das leibliche Wohl der Teilnehmenden ist über die Seminare hinaus im Fokus. Dies ist beachtlich und lobenswert. Aus diesen Gründen freut sich die Jury des eLearning AWARDS 2022 für die Sieger FORUM • Institut für Management GmbH der Auszeichnung in der Kategorie „SonderAWARD: eLearning-Innovation“.

INFO

Vorgaben:

Konzeption, Produktion und Bereitstellung von Bewegungsvideos im Rahmen des Projektes „Aktiv und Vital“ zur Beisteuerung eines gesünderen und lernkonzentrierteren Lernumfelds innerhalb von Online-Seminaren. Damit einhergehend die Bekämpfung von Ermüdungserscheinungen, Stress und zu verkrampften Sitzpositionen an Arbeitsplatz und PC.

Besonderheiten:

Dieses Projekt wurde parallel zur Komplettumstellung von Präsenzveranstaltungen zu digitalen durchgeführt. Hiermit wurden gleich zwei Transformationen beim FORUM Institut parallel durchgeführt, welche jedoch unbedingt zusammengehören. Denn Bewegung bedingt ein gesundes Lernen.

FORUM • Institut für Management GmbH

PROJEKTVERANTWORTLICHE:



Sonja Schmidt

Abteilungsleitung Learning Service Center

FORUM • Institut für Management GmbH
Vangerowstr. 18
Postfach 10 50 60
D-69115 Heidelberg

s.schmidt@forum-institut.de
www.forum-institut.de