

Learning Ergonomics

A framework to enhance learning effectiveness and learner wellbeing through contextual factors

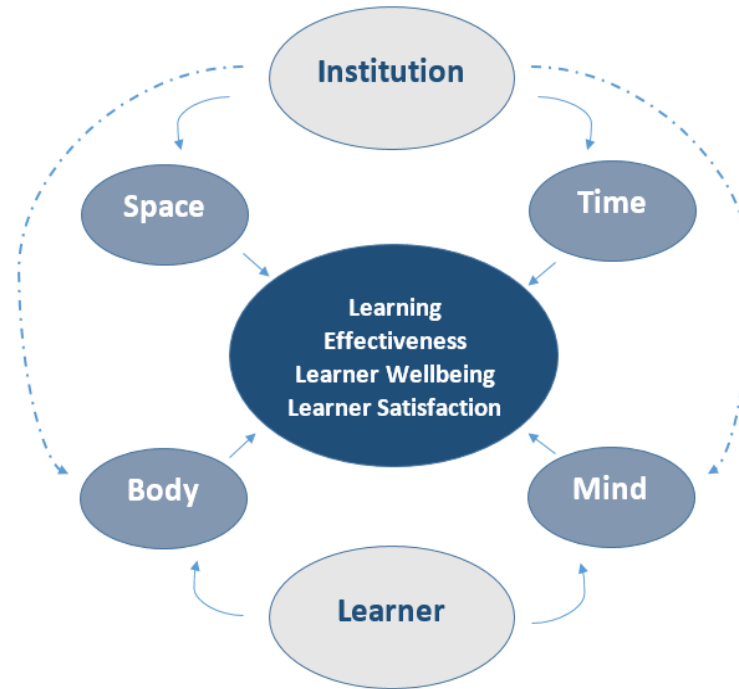
WU

WIRTSCHAFTS
UNIVERSITÄT
WIEN VIENNA
UNIVERSITY OF
ECONOMICS
AND BUSINESS

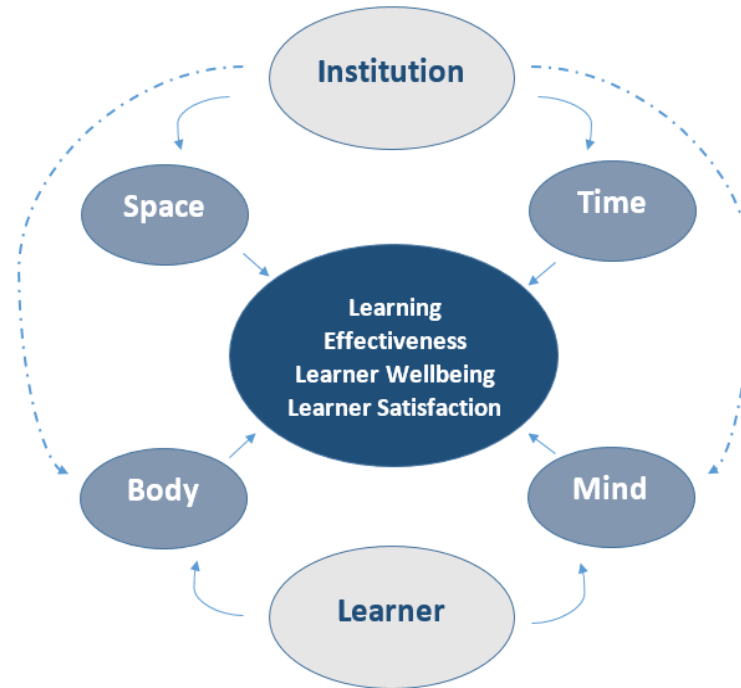
Johanna Warm, Oliver Vettori, Carina Weiß,
Maria Vassileva



Learning Ergonomics – a practice-oriented framework

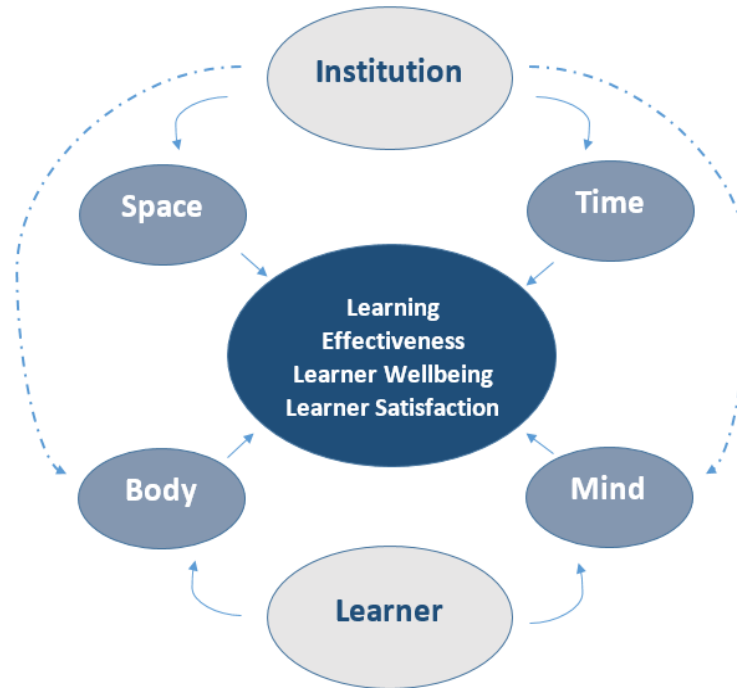


Learning Ergonomics – a practice-oriented framework



- nutrition
- physical activity
- sleep

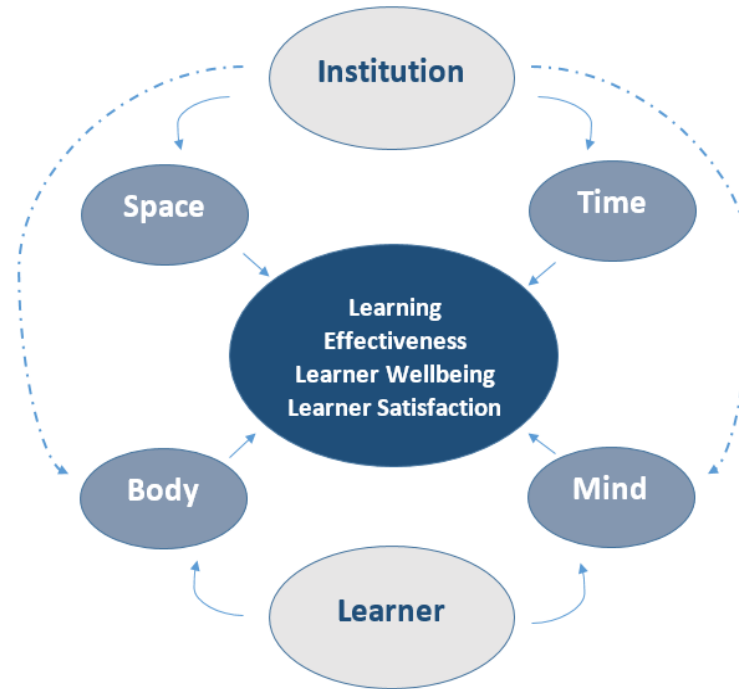
Learning Ergonomics – a practice-oriented framework



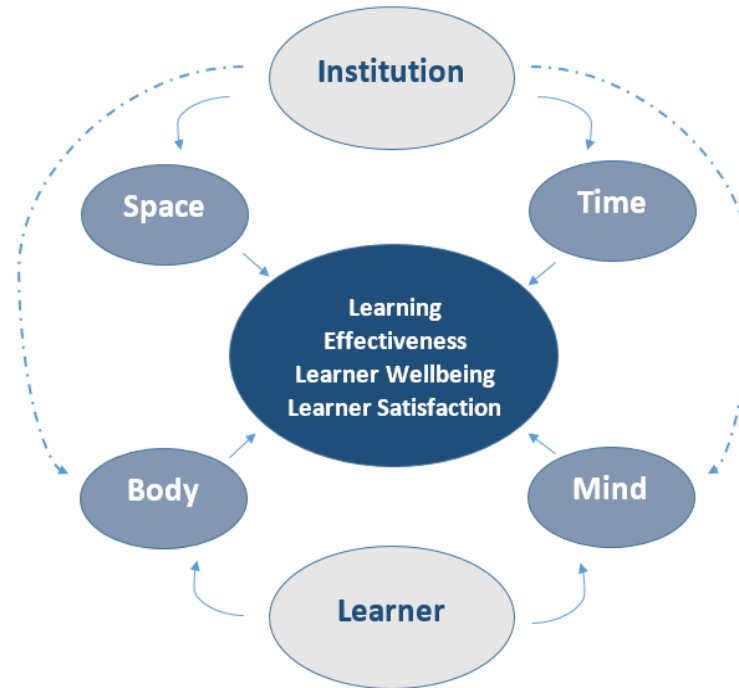
- stress
- concentration

Learning Ergonomics – a practice-oriented framework

- architecture
- design of learning spaces and teaching rooms



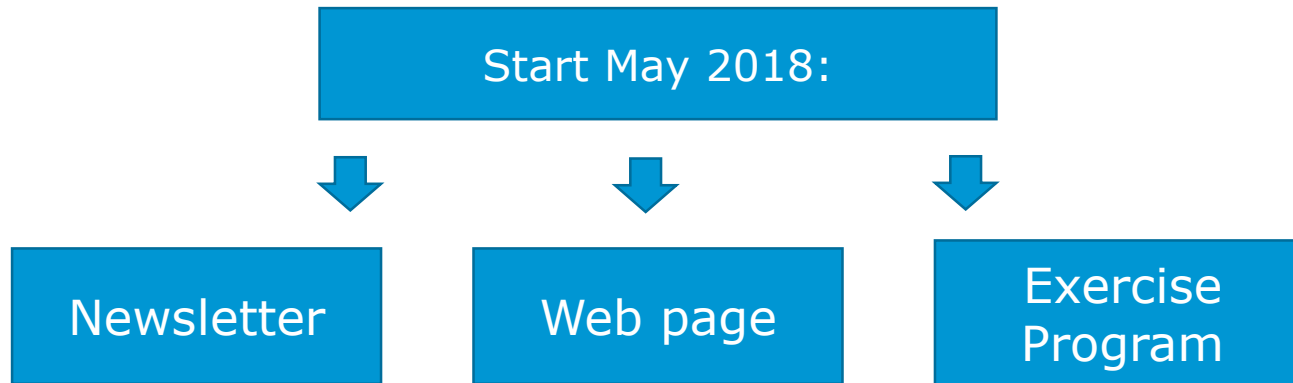
Learning Ergonomics – a practice-oriented framework



- biorhythm
- scheduling

Start of the initiative

- Aim: creating low-threshold offers for students
- WU 's undergraduate students:
 - 3 exam weeks each semester
 - study week = one week before the exams take place (no lectures scheduled)
- 3,000 student workplaces including 1,500 in the library only



First phase: Web portal & Newsletter

1. Web portal

- Study tips
- Contextual framework
- Physical exercise program
- Newsletter articles (including an archive)

2. Newsletter



Learning Ergonomics – Ausgabe Juni 2018



Gesund Studieren Achtsamkeit im Studium

Prüfungstress, der Nebenjob und nicht zuletzt Freizeitstress – während des Studiums alles unter einen Hut zu bringen kann herausfordernd sein. Wie zahlreiche Studien belegen, kann mehr Achtsamkeit dabei helfen, mit Stress besser zurecht zu kommen. Was man unter Achtsamkeit überhaupt versteht und wie man „achtsam studieren“ kann, lesen Sie in diesem Beitrag.

[Erfahren Sie mehr ...](#)



Wie lerne ich effektiv? Lerntipp

In dieser Rubrik möchten wir Ihnen kurz und knapp Tipps für effektives Lernen mitgeben. Diesmal kommt der Tipp aus dem Buch „Die 99 besten Lerntipps“ von Dr. Katharina Turecek (2010) und setzt sich mit der Herausforderung, Lernpausen auch wieder zu beenden, auseinander.

[Erfahren Sie mehr ...](#)



Wussten Sie schon,...?

Wussten Sie schon, dass Sie an der WU auch in handfreien Zonen lernen können? Rund 88 Mal pro Tag richtet sich unser Blick und somit unsere Aufmerksamkeit auf das Handy. Das Handy bindet daher Zeit und kognitive Kapazitäten, die eigentlich für effektives Lernen genutzt werden könnten. Warum Sie das Handy während des Lernens besser nicht in Ihrem Wahrnehmungsfeld haben sollten, erfahren Sie in diesem Artikel.

[Erfahren Sie mehr ...](#)



Bewegungsprogramm Kostenlose Angebote im LC

Nützen Sie die kostenlosen Bewegungsworkshops während der Lernwoche im Juni. Sie können Ihre Lernpausen in der Bibliothek verbringen und ein paar Räume weiter die Angebote „Lern-Yoga“, „Meditation“, „Achtsamkeits-Yoga“ oder „Tanzen als Gehirntaining“ ausprobieren. Nähere Informationen über die Trainer/innen und das Bewegungsprogramm finden Sie in diesem Artikel.

[Erfahren Sie mehr ...](#)



Lernen und Yoga Zwei Yoga-Übungen

Im hektischen Uni-Alltag, bei der Prüfungsvorbereitung aber auch bei der Prüfung selbst kann es oft zu Stresssituationen kommen. In diesem Artikel stellt Ihnen Caroline Decker, Tänzerin und Yogalehrerin, zwei konkrete Yoga-Übungen vor, die Ihnen helfen können mit Stresssituationen besser umzugehen.

[Erfahren Sie mehr ...](#)

First phase: Exercise Program

3. Exercise program



LEARNING ERGONOMICS

Nützen Sie Ihre Lernpausen, um mit neuer Energie in die nächste Lerneinheit starten zu können. Yoga, Meditation oder Tanzen unterstützen die Durchblutung, machen Sie wacher und Ihr Gehirn aufnahmefähiger für neue Lerninhalte.

- › Das Bewegungsangebot kann ohne Sportsachen genutzt werden.
- › Mitzubringen: etwas Neugier, bequeme Kleidung und evtl. eine Yoga-Matte
- › Die Aktivitäten werden kostenlos angeboten, wir bitten Sie um eine Voranmeldung unter <https://short.wu.ac.at/hhav>
- › Nähere Informationen finden Sie auf der Homepage: <https://short.wu.ac.at/bxdk>



LERNWOCHE JUNI 2018

Montag, 18. Juni 2018 LC Galerie	Dienstag, 19. Juni 2018 LC Galerie	Donnerstag, 21. Juni 2018 LC Clubraum	Freitag, 22. Juni 2018 LC Clubraum
Tanzen als Gehirntraining › 14.00-15.00	Meditation › 19.30-20.15 › 20.15-21.00	Lern-Yoga › 10.00-10.45 › 11.00-11.45	Achtsamkeits- Yoga › 13.00-13.45 › 14.00-14.45



Learning Ergonomics

Effektiver Lernen / Lernwoche April



LEARNING ERGONOMICS

Nützen Sie Ihre Lernpausen, um mit neuer Energie in die nächste Lerneinheit starten zu können. Yoga, Meditation oder Pilates unterstützen die Durchblutung, machen Sie wacher und Ihr Gehirn aufnahmefähiger für neue Lerninhalte.

- > Das Bewegungsangebot kann ohne Sportsachen genutzt werden.
- > Mitzubringen: etwas Neugier, bequeme Kleidung und evtl. eine Yoga-Matte
- > Die Aktivitäten werden kostenlos angeboten, wir bitten Sie um eine Anmeldung unter <https://short.wu.ac.at/bxdk>



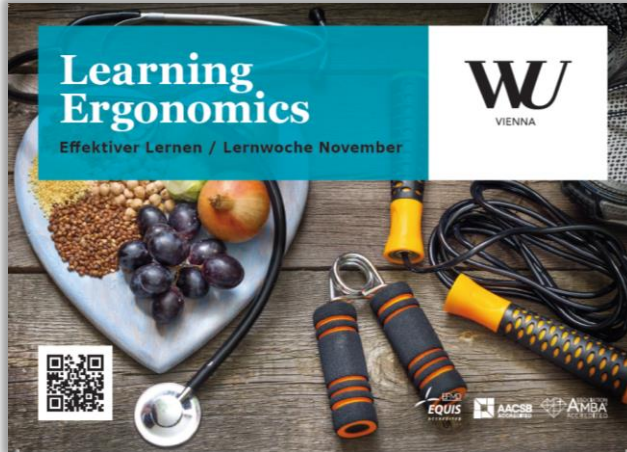
LERNWOCHE APRIL 2019

Dienstag, 09. April 2019 LC Clubraum	Mittwoch, 10. April 2019 LC Clubraum	Donnerstag, 11. April 2019 D1 Students Lounge
Achtsamkeits-Yoga > 19.30-20.15 Meditation > 20.15-21.00	Pilates - Fit für den Lernplatz > 17.00-17.45 Lern-Yoga > 18.00-18.45	Qigong > 19.00-19.45 Meditation > 20.00-20.45



Learning Ergonomics

Effektiver Lernen / Lernwoche November



LEARNING ERGONOMICS

Nützen Sie Ihre Lernpausen, um mit neuer Energie in die nächste Lerneinheit starten zu können. Yoga, Meditation oder Pilates unterstützen die Durchblutung, machen Sie wacher und Ihr Gehirn aufnahmefähiger für neue Lerninhalte.

- > Das Bewegungsangebot kann ohne Sportsachen genutzt werden.
- > Mitzubringen: etwas Neugier, bequeme Kleidung und evtl. eine Yoga-Matte
- > Die Aktivitäten werden kostenlos angeboten, wir bitten Sie um eine Anmeldung unter <https://short.wu.ac.at/bxdk>



LERNWOCHE NOVEMBER 2018

Montag, 12. November 2018 LC Clubraum	Dienstag, 13. November 2018 LC Galerie	Mittwoch, 14. November 2018 LC Galerie
Qigong > 19.00-19.45 Meditation > 20.00-20.45	Achtsamkeits-Yoga > 19.30-20.15 Meditation > 20.15-21.00	Pilates - Fit für den Lernplatz > 15.00-15.45 Lern-Yoga > 16.00-16.45



Facts and Figures



More than 500 students participated in the exercise program so far.

Approximately 700 clicks/newsletter



Most popular courses: Qigong and Meditation



Most popular time slot: courses held in the evening



Students who attended the exercise program also read the newsletter



Students who read the newsletter reported that they considered it helpful for their learning progress

- **The first phase will end in summer 2019:**
 - 8 study weeks, 8 newsletters

- **The second phase will start in September 2019:**
 - Continuation of activities from the first phase – but with adaptations
 - Workshops for first semester students (motivation, “self-nudging”, self-management and time management)
 - Involving teachers (Learning Ergonomics exercises for the classroom)
 - Original research on contextual factors as an option



WU
**Programmmanagement und Lehr-
/Lernsupport**
Welthandelsplatz 1, 1020 Vienna, Austria

Johanna Warm
Oliver Vettori

Johanna.warm@wu.ac.at
Oliver.vettori@wu.ac.at
www.wu.ac.at