

„Effektiv lernen und studieren“

Donnerstag, 4.4. von 9 - 16 Uhr

In dem Workshop Effektiv lernen und studieren wird vermittelt, welche psychischen Prozesse beim Lernen relevant sind und wie unser Gehirn Informationen verarbeitet und speichert. Außerdem beschäftigen wir uns damit wie diese Informationen bestmöglich wieder abgerufen werden können.

„Gehirnfrendliches“ Lernen ermöglicht das Studium erfolgreich zu absolvieren, Freude am Lernen zu entwickeln und erfolgreicher zu Lehren.

Zur praktischen Umsetzung werden dazu Techniken aus folgenden Bereichen erlernt und eingeübt:

- Erfolgreiche Lern- und Arbeitstechniken – die Rolle der Lernumgebung, die Rolle der richtigen Einstellung und die Wirkung verschiedener Lerntechniken
- Strategien und Hinweise für eine gelungene Studienorganisation – hilfreiche Selbst- und Zeitmanagementstrategien
- Techniken und Tipps zu Zeitmanagement, Selbstmanagement und Motivation

Mit Hilfe der Übungen werden im Workshop individuelle Lernstrategien erarbeitet, um effizienter zu lernen und das Studium zufriedener und erfolgreicher zu gestalten. Die Kenntnisse können auch gewinnbringend für die eigene Lehrtätigkeit verwendet werden.

Zum Trainer:

Christof Schuster ist Diplompsychologe, internat. Supervisor für REVT und seit Jahren als Trainer und Coach tätig. Schwerpunkt seiner Seminartätigkeiten sind die Themen: *Effizientes Lernen, Abbau von Effizienzblockaden und Potenzialentwicklung.*

Hier kannst du dich für den Workshop anmelden:

workshopenmeldung.kombi@ph-ludwigsburg.de