

Schlüsselkompetenzen im Studium

Workshopangebot SoSe 2024

Termine

Kompaktwoche: 08.04.2024 – 12.04.2024

Programm fortlaufend: 22.04.2024 – 22.06.2024

Prüfungsspecial: 10.06.2024 – 19.06.2024

Kategorien

Selbstorganisation & Zeitmanagement

Lernstrategien

Kommunizieren & Präsentieren

Mentale Gesundheit

Interkulturelle Kompetenz

Digitales (Zusammen-)Arbeiten

Lernstrategien

Manövriere gekonnt durch die Prüfungsphase mit Merktechniken, effizienten Mitschriften und mehr Überblick.



**#DataLiteracy #Datenkompetenz #Digitalisierung #Feedback
#Geisteswissenschaften #Klausur #Lernen #Lernstrategien #Lesen
#Lesestrategien #Merktechniken #Mitschreiben #Mnemotechniken
#Motivation #MündlichePrüfung #MultipleChoice #Prüfungsvorbereitung
#Reflexion #Schreiben #Schreibstrategien #Stressmanagement #Tools**

**Kompaktwoche: Von 100 auf 500 Worte die Minute –
Speedreading für alle**

Mo, 08.04.2024, 15:00 – 17:30 Uhr, Zoom

Kompaktwoche: Gemeinsam gegen das Aufschieben

Mi, 10.04.2024, 14:00 – 16:00, Zoom

Kompaktwoche: Schreibstrategien für akademische Texte

Do, 11.04.2024, 14:00 – 16:00 Uhr, Zoom

**Kompaktwoche: Bring Struktur in dein Leben -
Lernstrategien für nachhaltiges Arbeiten**

Fr, 12.04.2024, 14:00 – 16:00 Uhr, Zoom

**Selbstlern-Werkstatt: Reflektiert studiert – den eigenen
Bedürfnissen auf der Spur**

Mo, 22.04.2024 – Fr, 31.05.2024 (asynchrone Selbstlernphase)

**Vom Ohr zum Hirn zur Hand: Strategien rund ums
Mitschreiben**

Mi, 08.05.2024, 10:15 – 12:00 Uhr, Campus Westend

Datenkompetenz in den Geisteswissenschaften

Montagsworkshop: *Mo, 13.05, 03.06. & 24.06.2024, 14:00 – 18:00 Uhr, Campus Westend*

Donnerstagsworkshop: *Do, 16.05., 06.06. & 27.06.2024, 12:00 – 16:00 Uhr, Campus Westend*

**Lernstrategien von Profis – Mnemotechniken aus der
Schauspielwelt**

Mi, 05.06.2024, 10:15 – 13:45 Uhr, Campus Westend

**Potentiale künstlicher Intelligenz im Studium – praktische
Anwendungstipps und empfohlene Tools**

Di, 11.06.2024, 14:00 - 17:00 Uhr, Zoom

**Prüfungsspecial: Keine Panik – Prüfungen besser
bewältigen**

Fr, 14.06.2024, 09:15 - 16:45 Uhr, Campus Westend

**Prüfungsspecial: Selbstorganisation beim Lernen –
Motivation behalten und Zeit geschickt einteilen**

Mo, 17.06.2024, 14:00 – 19:00 Uhr, Zoom

**Prüfungsspecial: Einen kühlen Kopf bewahren –
selbstsicher durch die mündliche Prüfung**

Di, 18.06.2024., 09:15 – 13:45 Uhr, Campus Westend

**Prüfungsspecial: Kein Stress und Bulimie-Lernen in der
Prüfungsphase: Dein Workshop für cleveres und
nachhaltiges Lernen!**

Di, 18.06.2024, 17:30 – 20:00 Uhr, Zoom

**Prüfungsspecial: Mit gutem Gefühl in die Prüfung –
Lernstrategien und Umgang mit Lampenfieber**

Mi, 19.06.2024, 14:00 – 19:00 Uhr, Zoom

**Prüfungsspecial: Work smarter not harder – Strategien für
Multiple-Choice und Klausuren mit offenen Fragen**

Mi, 19.06.2024, 10:00 – 12:00 Uhr, Zoom

Kompaktwoche: Von 100 auf 500 Worte die Minute – Speedreading für alle

Mo, 08.04.2024, 15:00 – 17:30 Uhr, Zoom

Du hast im Studium immer wieder viel zu lesen und weißt manchmal nach dem ersten Absatz nicht mehr, was da eigentlich stand? Vielleicht quälst du dich auch Zeile für Zeile durch den Text?

Hierfür gibt es Abhilfe: Speed Reading!

Wenn du Texte schnell und effektiv lesen lernen und jede Menge Zeit sparen möchtest, dann bist du hier genau richtig. Du lernst, wie du dein Gehirn (also deinen eigenen Supercomputer) trainieren sowie deine Lesegeschwindigkeit und deine Aufnahmefähigkeit verbessern kannst.

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- ihre eigene Lesegeschwindigkeit genauer einschätzen, kennenlernen und verbessern zu können,
- das Wissen um die Grundlagen des Speedreadings zu erweitern,
- unterschiedliche Techniken kennenzulernen.

Trainerin: Nicola K. Weiß

#Lesen #Lesestrategien #Produktivität #Selbstorganisation

Kompaktwoche: Gemeinsam gegen das Aufschieben

Mi, 10.04.2024, 14:00 – 16:00, Zoom

Wenn du Schwierigkeiten mit dem Aufschieben hast, bist du nicht allein – gerade im Studium gibt es viele mögliche Ursachen fürs Prokrastinieren. Doch genauso, wie es verschiedene Gründe für das Aufschieben gibt, helfen auch unterschiedliche Strategien, es zu überwinden. In diesem Workshop stellen deshalb die Psychotherapeutische Beratungsstelle, das Schreibzentrum, die Psychosozialberatung und die Schlüsselkompetenzen ihre Angebote vor und geben dir erste hilfreiche Tipps mit.

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um einen gemeinsamen Informationsworkshop der Psychotherapeutischen Beratungsstelle für Studierende, dem Schreibzentrum, der Psychosozialberatung des Studierendenwerks Frankfurt und der Schlüsselkompetenzen im Studium.

Weitere Informationen über die Angebote dieser drei Einrichtungen findest du außerdem hier:

[Beratungs- und Unterstützungsangebote an der GU](#)

Trainer*innen: Maria-Magdalena Attenberger (Psychotherapeutische Beratungsstelle), Elisabeth Fiegel (Schlüsselkompetenzen), Malte Gutzeit (Psychosoziale Beratungsstelle Studierendenwerk), Fabian Korner (Schreibzentrum)

#Aufschieben #Prokrastination #Schreiben #Schreibstrategien
#Selbstorganisation #Zeitmanagement

Kompaktwoche: Schreibstrategien für akademische Texte

Do, 11.04.2024, 14:00 – 16:00 Uhr, Zoom

Dieser Workshop ist offen für alle Studierenden, die ihr Schreiben weiterentwickeln möchten. Die Teilnehmer*innen werden mit Hilfe verschiedener Schreibtechniken und -strategien angeleitet, eigene Texte zu produzieren und sich auf diese Weise aktiv mit ihrem eigenen Schreibhandeln auseinanderzusetzen. Dabei steht die Reflexion des eigenen Schreibprozesses sowie die Produktion argumentativer Texte, wie sie im akademischen Umfeld erstellt werden, im Mittelpunkt.

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- mit Hilfe verschiedener Schreibtechniken und -strategien eigene Texte zu produzieren,
- aktiv mit ihrem eigenen Schreibhandeln auseinanderzusetzen.

Trainerin: Hanna Göbel (Schreibzentrum)

#Schreiben #Schreibstrategien

Kompaktwoche: Bring Struktur in dein Leben - Lernstrategien für nachhaltiges Arbeiten

Fr, 12.04.2024, 14:00 – 16:00 Uhr, Zoom

Nachdem wir zusammen verstanden haben, wie aus der Zusammenführung von Motivation, Organisation und den richtigen Lernstrategien erfolgreiches Lernen hervorgeht, gebe ich dir 10 praktische Tipps an die Hand, mit denen du einfach und unkompliziert bessere Lernerfolge erzielst. Die meisten dieser Tipps kannst du auch auf viele weitere Bereiche im Leben übertragen, wie etwa Sport oder Beziehungen. Probier's einfach mal aus!

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- Motivation, Organisation und Disziplin mit erfolgreichem Lernen zusammenzuführen,
- mit der 80/20- Regel richtig zu priorisieren und ihre Produktivität zu steigern,
- mit der 2-Minuten- Regel Dinge nicht mehr aufzuschieben und ToDo-Listen zu entschlacken,
- mit dem „Nur 5 Minuten“- Trick sich selbst zu überlisten und endlich anzufangen,
- einen effektiven und lernorientierten Arbeitsplatz einzurichten,
- wirkungsvolle Routinen zu etablieren und damit langfristige Lernerfolge zu erzielen.

Trainer: Semjon Maczey

**#Lernen #Lernstrategien #Motivation #Priorisierung #Selbstorganisation
#Strukturierung #Zeitmanagement**

Selbstlern-Werkstatt: Reflektiert studiert – den eigenen Bedürfnissen auf der Spur

Mo, 22.04.2024 – Fr, 31.05.2024 (asynchrone Selbstlernphase)

Durchatmen und neu sortieren? Die eigenen Arbeitsweisen reflektieren, Bedürfnisse wahrnehmen und neue Impulse für dein Studium bekommen?

Wenn im Studium mal die Motivation nachlässt, der Stress überhandnimmt oder wichtige Entscheidungen anstehen, hagelt es oft Tipps von allen Seiten. Aber die beste Strategie ist nur dann gut, wenn sie zu dir passt. Deshalb ist es wichtig, deine Bedürfnisse im Blick zu haben und im Einklang mit dir selbst zu agieren. In der Selbstlern-Werkstatt geht es darum, herauszufinden, was dir individuell weiterhilft, um darauf aufbauend dein Studium aktiver zu gestalten.

Ablauf: Die Selbstlern-Werkstatt geht vom 8.4. bis zum 31.5.24. Innerhalb dieser Zeit kannst du „Reflexionspakete“ zu verschiedenen Themen rund ums Studium bearbeiten.

Für den Erhalt einer Teilnahmebescheinigung ist eine Anmeldung hier über die Schlüsselkompetenzen sowie die Abgabe einer Abschlussreflexion bis zum 31.05.2024 erforderlich.

Du kannst selbst entscheiden, welche und wie viele Pakete du in deinem eigenen Tempo bearbeiten möchtest. Zu jedem Paket verfasst du bis zum Ende der Werkstattzeit eine kurze schriftliche Reflexion, in der du das Gelernte rekapitulierst und in Hinblick auf dein eigenes Studium auswertest.

Die von dir bearbeiteten Reflexionspakete werden am Ende in der Teilnahmebescheinigung aufgeführt und mit einem Workload von 2h pro Paket bescheinigt.

Es gibt insgesamt 12 Reflexionspakete aus den Bereichen:

- Motivation & Prokrastination
- Selbstorganisation & Umgang mit Zeit
- Schreib, Lese- & Lernstrategien
- Selfcare & Umgang mit Stress
- Mein Studium, meine Zukunft!
- Uni als sozialer Raum

Zwei zusätzliche Pakete richten sich explizit an Studierende des Goethe-Orientierungsstudiums und sind daher nicht Teil dieser Selbstlern-Werkstatt.

Hinweis: Die Reflexionspakete stehen auf OLAT zur freien Verfügung und können auch außerhalb dieser Selbstlern-Werkstatt bearbeitet werden:

<https://olat-ce.server.uni-frankfurt.de/olat/auth/RepositoryEntry/18208391185>

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- eigene Bedürfnisse und Herausforderungen im Studienalltag sowie mögliche Unterstützungsangebote zu identifizieren,
- ihre individuellen Arbeitsweisen zu reflektieren und neue Arbeits- und Reflexionstechniken in die eigene Studienpraxis zu integrieren,
- das eigene Studium aktiver zu gestalten.

Trainerinnen: Tabea Harnischmacher & Dr. Johanna Scheel (Goethe-Orientierungsstudium)

#Aufschieben #Entscheidungsfindung #Gruppenarbeit #Kommunikation
#Konfliktbearbeitung #Lernen #Lernstrategien #Lesen #Lesestrategien
#Motivation #Projektmanagement #Prokrastination #Reflexion
#Schreiben #Schreibstrategien #Selbstorganisation #Stressmanagement #Tools
#Zeitmanagement

Vom Ohr zum Hirn zur Hand: Strategien rund ums Mitschreiben

Mi, 08.05.2024, 10:15 – 12:00 Uhr, Campus Westend

Ob das Kratzen des Bleistiftes oder das Klicken der Tastatur, in einem Hörsaal ist es nie still, denn die meisten Studierenden schreiben mit. Die Vorteile liegen auf der Hand: Spätestens wenn die Prüfung bevorsteht, ist es Gold wert zu wissen, was der*die Dozent*in gesagt und geraten hat. In diesem Workshop sprechen wir über Strategien, wie Zuhören, Mitschreiben und Mitdenken gleichzeitig gelingen kann. Außerdem werden Funktionen und Merkmale gelungener Mitschriften besprochen und welche Rolle die Vor- und Nachbereitung für das Mitschreiben spielt.

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- Kriterien guter Mitschriften zu identifizieren,
- darzulegen, welche Techniken das Mitschreiben erleichtern können,
- Vorbereitungs- und Nachbereitungsstrategien für ihre Mitschriften anzuwenden und damit die Lerninhalte besser aufbereiten zu können.

Trainerin: Sanda Berms

#Mitschreiben #Schreiben #Schreibstrategien #Produktivität
#Selbstorganisation

Datenkompetenz in den Geisteswissenschaften

Montagsworkshop: Mo, 13.05, 03.06. & 24.06.2024, 14:00 – 18:00 Uhr, Campus Westend

Donnerstagsworkshop: Do, 16.05., 06.06. & 27.06.2024, 12:00 – 16:00 Uhr, Campus Westend

Workshopangebot ausschließlich für Studierende der Fachbereiche 06 -10

Die Veranstaltung kann in den Optionalmodulen bzw. freien Modulen aller Fächer der Fachbereiche 06 bis 10 angerechnet werden.

Daten begegnen dir überall in den Geisteswissenschaften: Beim Digitalisieren eines Textes für eine Worthäufigkeitsanalyse, beim Ablegen deiner Forschungsdaten in einem Repository, beim Visualisieren der Beziehungen zwischen Personen in einem Textkorpus. Data Literacy, der souveräne Umgang mit Daten, entwickelt sich zunehmend zu einer Schlüsselkompetenz.

Wir beginnen den 3-tägigen Workshop mit einer einfachen Frage: Was genau sind eigentlich Daten? Anhand fachspezifischer Beispiele durchlaufen wir dann den kompletten Datenlebenszyklus, indem wir Daten suchen, erheben, organisieren, auswerten und archivieren. Im Verlauf des Workshops erwirbst du so eine grundlegende digitale Datenkompetenz, also die Fähigkeit, Daten im geisteswissenschaftlichen Forschungskontext nutzen zu können.

Material: Ein eigener Laptop wird benötigt.

Hinweise zu Workshopterminen:

Die zwei identischen Data Literacy-Workshops im SoSe 24 sind der erste Teil einer mehrteilig geplanten Workshopreihe.

Melde dich bitte entweder für den 3-tägigen Montagsworkshop (13.05., 03.06., 24.06. je 14:15-17:45 Uhr) **oder den 3-tägigen Donnerstagsworkshop** (16.05., 06.06., 27.06. je 12:15-15:45 Uhr) **an.** Ein Wechsel zwischen einzelnen Terminen des Montags- bzw. Donnerstagskurses ist (in Ausnahmefällen) nach vorheriger Absprache möglich.

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- nachzuvollziehen, wie Daten zu Quellen sowie zu Informationen und schließlich zu Wissen werden,
- Datenbanken zur Recherche zu nutzen und mit den Nutzungsbedingungen vertraut zu sein,
- Daten zu referenzieren und korrekt zu zitieren,
- Daten anhand verschiedener Methoden selbst zu erheben,
- qualitative und quantitative Daten zu unterscheiden,
- Daten und Dateien zu organisieren und zu dokumentieren,
- Auswertungen mit Tools zur Datenanalyse und zur Datenvisualisierung selbst durchzuführen,
- rechtliche und ethische Aspekte beim Umgang mit Daten zu bedenken,
- die FAIR-Prinzipien anzuwenden, um Daten nachnutzbar zu machen.

Trainer: Daniel Kneer

**#Datenauswertung #DataLiteracy #Datenanalyse #Datenkompetenz
#Datenorganisation #Diagramm #Digitalisierung #Geisteswissenschaften**

Lernstrategien von Profis – Mnemotechniken aus der Schauspielwelt

Mi, 05.06.2024, 10:15 – 13:45 Uhr, Campus Westend

„Wie merkt man sich als Schauspieler*in eigentlich den ganzen Text? Das könnte ich nie!“ Diese Frage bekommt man als Schauspieler*in immer wieder gestellt und genau darum soll es in diesem Workshop gehen: Sie lernen drei unkonventionelle Techniken des Textlernens aus der Schauspielwelt kennen, mit deren Hilfe Sie Ihr gelerntes Wissen nachhaltig speichern und abrufen können.

Die drei Techniken sind die noch sehr junge Schneider/Richter-Methode aus der modernen Bühnen-Körperarbeit, die gegenständliche Assoziationstechnik und das ABC-Modell nach Heydenreich. Wie Sie den Transfer für Lerninhalte Ihres eigenen Faches herstellen können, werden wir gemeinsam ausprobieren und besprechen.

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- für sich zu entscheiden, welche Techniken zu ihrem Lernvorgang passen,
- neu erlernte Mnemotechniken anzuwenden.

Trainerin: Eva-Christine Bode

#Lernen #Lernstrategien #Merktechniken #Mnemotechniken

Potentiale künstlicher Intelligenz im Studium – praktische Anwendungstipps und empfohlene Tools

Di, 11.06.2024, 14:00 - 17:00 Uhr, Zoom

In diesem Workshop wird auf simple und verständliche Weise erklärt, wie künstliche neuronale Netze als Grundlage von »KI« funktionieren und vermittelt, welche Aufgaben besser und schlechter durch KI-Nutzung bewältigt werden können. Darauf aufbauend lösen wir mithilfe von Sprachmodellen und verschiedenen Promptingstrategien Aufgaben und vergleichen die Ergebnisse der jeweiligen Ansätze. Um die neu gewonnenen Erkenntnisse bestmöglich in eigene Arbeitsabläufe zu integrieren, z.B. für die Prüfungsvorbereitung, besprechen wir aktuell verfügbare KI-Modelle und Software um diese (kostengünstig und barrierefrei) zu nutzen.

Ein kostenfreier Zugang zu den verwendeten Schnittstellen wird für die Dauer der Veranstaltung zur Verfügung gestellt. Ein Laptop oder PC ist besser als ein Tablet oder Smartphone zur Teilnahme geeignet, aber nicht obligatorisch.

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- welche Probleme man besser und schlechter mit Sprachmodellen lösen kann,
- welche Strategien des Promptings wofür geeignet sind und wie man eigene Vorlagen für wiederkehrende Prozesse erstellt, einschließlich der Prüfungsvorbereitung
- welche Software es aktuell für welchen Zweck gibt
- und wie man kostengünstig und mit Blick auf Alternativen angebotene KI-Modelle verwendet.

Trainer: Patrick Zauner

**#ChatGPT #Digitalisierung #Lernen #Selbstorganisation
#Prüfungsvorbereitung #Tools**

Prüfungsspecial: Keine Panik – Prüfungen besser bewältigen

Fr, 14.06.2024, 09:15 - 16:45 Uhr, Campus Westend

Die Prüfungsvorbereitung, Hausarbeitsabgaben und auch Prüfungen selbst sind für viele Studierende mit Stress und Ängsten verbunden. In diesem Training lernen Sie, Ihre Prüfungsvorbereitung sowie Ihre Prüfungssituationen gelassener und sinnvoller anzugehen. Der Fokus wird hierbei nicht auf konkreten Lernstrategien liegen, sondern auf psychosozialen Kompetenzen im Umgang mit erlebtem Druck und Ängsten z.B. erfahren Sie, wie Sie mit hinderlichen Gedanken und Gefühlen hilfreicher umgehen können.

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- ihren Prüfungsstress, ihre Prüfungsangst sowie die Zusammenhänge auf emotionaler, kognitiver und körperlicher Ebene besser zu verstehen,
- realistisches und psychisch gesundes Zeitmanagement beim Lernen/Arbeiten für die Uni einzuschätzen,
- selbstfürsorglicher mit sich sowie mit negativen Gefühlen und Gedanken umzugehen,
- mit Blackouts und anderen herausfordernden Situation in Prüfungen umzugehen,
- die eigene Bewertung nach Prüfungs-/Hausarbeitsergebnissen zu hinterfragen und zu verbessern.

Trainerin: Maria-Magdalena Attenberger (Psychotherapeutische Beratungsstelle)

#Motivation #Prüfungsangst #Prüfungsstress #Prüfungsvorbereitung

#Reflexion #Zeitmanagement

Prüfungsspecial: Selbstorganisation beim Lernen – Motivation behalten und Zeit geschickt einteilen

Mo, 17.06.2024, 14:00 – 19:00 Uhr, Zoom

Viele Studierende empfinden es als herausfordernd, Studium, Lernzeiten und Freizeit zu koordinieren. Eine gute Selbstorganisation hilft Ihnen, Ihr Studium effektiver und stressfreier anzugehen.

In diesem Workshop können Sie bewährte Techniken zum Thema Zeitmanagement erproben, die Ihnen dabei helfen, Prioritäten zu setzen, Ihre Aufgaben zu bewältigen und auch noch Raum für Freizeit zu haben. Außerdem beschäftigen wir uns mit der Gestaltung einer förderlichen Lernumgebung, hilfreichen Lernstrategien und Strategien zu Selbstmotivation.

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- den eigenen Umgang mit Zeit zu reflektieren,
- Techniken zu nutzen, um ihre Zeit effektiver zu planen,
- die Bedeutung von unterschiedlichen Lernumgebungen auf den Lernerfolg zu benennen und eigenes Verhalten zu reflektieren,
- Lerneinheiten zu planen und Lernstrategien anzuwenden.

Trainerin: Debora Peine

**#Lernen #Lernstrategien #Motivation #Priorisierung #Produktivität
#Prüfungsvorbereitung #Reflexion #Selbstorganisation #Strukturierung
#Zeitmanagement**

Prüfungsspecial: Einen kühlen Kopf bewahren – selbstsicher durch die mündliche Prüfung

Di, 18.06.2024., 09:15 – 13:45 Uhr, Campus Westend

Mündliche Prüfungen können einen schon mal aus der Fassung bringen: Habe ich die Frage richtig verstanden? Was verlangt mein Gegenüber gerade von mir? Das schnelle reagieren erfordert manchmal Improvisation.

Natürlich geht man nicht unvorbereitet in die mündliche Prüfung. Wenn Sie aber doch währenddessen einmal in Stress geraten, kann Ihnen das Handwerkszeug des Improvisierens helfen, Ihr volles Potential abzuschöpfen und den Fokus nicht zu verlieren.

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- Grundelemente des Improvisierens in mündlichen Prüfungen anzuwenden,
- auf spielerische Weise ihre Komfortzone zu verlassen und mit dem Handwerkszeug eines*einer Schauspieler*in zu improvisieren,
- sich selbst in ihrer Rolle als zu prüfende Person besser einzuschätzen,
- sich leichter in die Perspektive des Gegenübers zu versetzen.

Trainerin: Eva-Christine Bode

**#Kommunikation #MündlichePrüfung #Prüfungsvorbereitung #Prüfungsstress
#Redeangst #Stressmanagement #Vortrag**

Prüfungsspecial: Kein Stress und Bulimie-Lernen in der Prüfungsphase: Dein Workshop für cleveres und nachhaltiges Lernen!

Di, 18.06.2024, 17:30 – 20:00 Uhr, Zoom

Du hast Klausuren über Klausuren und musst für jedes Fach stundenlang lernen? Für deine Freunde und Hobbys bleibt in der Klausurenphase kaum Zeit und gefühlte drei Tage nach der Klausur hast du alles wieder vergessen? Ein Grund mehr, zu lernen, wie du nachhaltig und smart Lernen kannst, damit du erfolgreich durch die Prüfungsphase kommst. In diesem Workshop erwarten dich kurze theoretische Inputs und praktische Übungen zu Lernstrategien und -techniken, die du direkt nach dem Workshop anwenden kannst, um in deiner Klausurenphase durchzustarten.

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- sich motivierende Lernziele zu setzen und Lernpläne zu erstellen,
- individuelle Lerntechniken zu verwenden,
- hilfreiche Lernroutinen zu entwickeln,
- passende Rahmenbedingungen für nachhaltiges Lernen zu schaffen.

Trainer: Daniel Gloger

#Lernen #Lernstrategien #Motivation #Prüfungsvorbereitung
#Selbstorganisation #Strukturierung #Priorisierung

Prüfungsspecial: Mit gutem Gefühl in die Prüfung – Lernstrategien und Umgang mit Lampenfieber

Mi, 19.06.2024, 14:00 – 19:00 Uhr, Zoom

Wie lässt es sich erklären, dass wir vor Prüfungen so aufgeregt sind und uns der Schweiß ausbricht? In diesem Workshop schauen wir uns gemeinsam an, wie Aufregung entsteht und vor allem, was wir gegen das Lampenfieber tun können.

Sie erfahren, was Ihnen neben einer guten fachlichen Vorbereitung helfen kann, gelassener die besondere Situation Prüfung zu meistern. Dazu gehören u.a. Entspannungstechniken und der Einsatz hilfreicher Gedanken und mentaler Techniken

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- zu erläutern, wie Aufregung und Angst entstehen und auf den Körper und die Leistungsfähigkeit wirken,
- Lern- und Wiederholungsstrategien anzuwenden,
- für sie persönlich hilfreiche Gedanken zu entwickeln und gezielt einzusetzen,
- kurze Entspannungsübungen anzuwenden.

Trainerin: Debora Peine

#Lernen #Lernstrategien #Entspannungstechniken #Prüfungsstress
#Stressmanagement #Prüfungsvorbereitung

Prüfungsspecial: Work smarter not harder – Strategien für Multiple-Choice und Klausuren mit offenen Fragen

Mi, 19.06.2024, 10:00 – 12:00 Uhr, Zoom

Der Erfolg schriftlicher Klausuren hängt nicht allein von der inhaltlichen Vorbereitung ab. Wichtig ist es auch, die gestellten offenen Fragen in der Klausur genau zu analysieren. Für Klausuren mit Multiple-Choice-Aufgabenstellungen ist es ebenso wichtig, eine geeignete Bearbeitungsstrategie zu nutzen.

Ziel dieses Workshops ist es, gemeinsam verschiedene Klausuraufgaben im Hinblick auf ihr Anforderungsprofil zu analysieren und Strategien ihrer Bearbeitung zu diskutieren und zu erproben.

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop in der Lage, ...

- offene Aufgabenstellungen strukturiert zu analysieren und zu bearbeiten,
- die kognitiven Anforderungen einer Aufgabe zu bestimmen und den Antworttext passend zu strukturieren,
- Aufgaben- und Bewertungstypen von Multiple-Choice-Klausuren zu identifizieren,
- eine Multiple-Choice-Klausur strukturiert zu bearbeiten und Unsicherheiten entgegenzuwirken,
- je nach Aufgabenstruktur die Klausurvorbereitung optimal zu gestalten.

Trainerin: Ann-Kathrin Schrimpf

#Klausur #Lernen #Lernstrategien #MultipleChoice #Prüfungsvorbereitung