

Workshopreihe „Erfolgreich Lernen“

Wir geben Ihnen Impulse und dann sind Sie gefordert: Lernen im Studium heißt selbständige Organisation und eigenständige Lernkontrolle. Lassen Sie sich darauf ein, in dieser Workshopreihe neue Lernstrategien auszuprobieren und Ihr aktives Vor- und Nachbereiten strukturiert anzugehen.

→ **Hier Termin auswählen und direkt anmelden**

Die Kurse in Überblick:

Methodenkoffer „Erfolgreich lernen“

Mittwoch, 11. Oktober 2023 | 17:30 – 19:30 Uhr | Raum P 105

Workshopleitung: Kathrin Pallasch, Personzentrierte Beraterin (GwG) (Zentrale Studienberatung)

Was geschieht beim Lernen in unserem Gehirn? Und wie können wir uns dieses Wissen beim Lernen zunutze machen, um erfolgreich zu lernen? Mit diesen Fragen beschäftigen wir uns und werden anschließend kleine Übungen kennenlernen, die uns beim Lernen weiterhelfen können.

Zeitmanagement fürs Studium

Mittwoch, 18. Oktober 2023 | 17:30 – 19:30 Uhr | Raum P 105

Workshopleitung: Kathrin Pallasch, Personzentrierte Beraterin (GwG) (Zentrale Studienberatung)

Im Workshop stellen wir Ihnen verschiedene Konzepte und Methoden für ein produktives Zeitmanagement vor. Diese Methoden und psychologischen Ansätze basieren auf Erkenntnissen aus der Wissenschaft und können dazu beitragen Ihr Zeitmanagement im Studium zu verbessern.

Schritt für Schritt zum Ziel

Mittwoch, 25. Oktober 2023 | 17:30 – 19:30 Uhr | Raum P 105

Workshopleitung: Kathrin Pallasch, Personzentrierte Beraterin (GwG) (Zentrale Studienberatung)

Wenn wir unsere Ziele kennen und uns über unsere Werte klarer werden, dann fällt es uns leichter zu lernen. Wir stellen Ihnen Erkenntnisse aus der Motivationspsychologie vor und schauen mit Ihnen gemeinsam, wie Sie motiviert bleiben können, um Ihre Ziele im Studium zu erreichen.

Strategien gegen Ablenkung und Aufschieben

Dienstag, 07. November 2023 | 17:30 – 19:30 Uhr | Raum P 105

Workshopleitung: Sandra Flügel, Systemische Beraterin (Zentrale Studienberatung)

Sie wollen lernen, aber bleiben am Handy hängen? Es fällt Ihnen schwer, an einer Aufgabe dranzubleiben? In diesem Workshop lernen Sie Ihr Aufschiebeverhalten zu reflektieren und Strategien, wie Sie Ablenkungen vermeiden.

Ressourcenstark durchs Studium

Dienstag, 28. November 2023 | 17:30 – 19:30 Uhr | Raum P 105

Workshopleitung: Carina Trox, Soziologin M.A. (Zentrale Studienberatung)

In diesem Workshop erfahren Sie, welche Resilienzfaktoren es gibt, setzen sich aktiv mit diesen auseinander und werden beim Erkennen Ihrer bereits vorhandenen individuellen Ressourcen unterstützt.

Motiviert dranbleiben

Mittwoch, 06. Dezember 2023 | 17:30 – 19:30 Uhr | Raum P 103

Workshopleitung: Kirsten Kabus, Systemische Beraterin (DGSG) (Zentrale Studienberatung)

Wir betrachten, was Ihre Motivation beeinflusst und was Sie an Ihrer Zielverwirklichung hindert. Im zweiten Schritt legen wir den Fokus auf Ressourcen, die Sie trotzdem zur Verfügung haben und wie Sie sie nutzen können.

Prüfungsangst bewältigen

Mittwoch, 13. Dezember 2023 | 17:30 – 19:30 Uhr | Raum P 107

Workshopleitung: Alina Wolf, Personenzentriert-systemischer Coach (Zentrale Studienberatung)

Sie lernen etwas über die Hintergründe, Ursachen und Wirkungen Ihrer Prüfungsangst und lernen unterschiedliche Bewältigungsstrategien zum Umgang mit Nervosität & Angst bzgl. Prüfungen kennen.

Umgang mit Prüfungsstress

Mittwoch, 10. Januar 2024 | 17:30 – 19:30 Uhr | Raum P 105

Workshopleitung: Kathrin Pallasch, Personzentrierte Beraterin (GwG) (Zentrale Studienberatung)

Manchmal blockiert uns der Stress und alles wächst uns über den Kopf. Wie können wir mit Stress umgehen und woher kommt unser Stress eigentlich? Kommen Sie Ihrem Stress auf die Spur und lernen Sie Strategien, damit Sie „guten“ Stress als Energie nutzen können.

Gestärkt in die Prüfung

Mittwoch, 17. Januar 2024 | 17:30 – 19:30 Uhr | Raum P 105

Workshopleitung: Kathrin Pallasch, Personzentrierte Beraterin (GwG) (Zentrale Studienberatung)

In diesem Workshop lernen Sie Übungen kennen, um konzentrierter und ruhiger in die Prüfungen zu starten.

Moodle-Kurs „Erfolgreich Lernen“

Lernen im Studium will gelernt sein!

Noch mehr Interesse am Thema Lernen? Unser Moodle-Kurs „Erfolgreich Lernen“ bietet viele ergänzende Materialien die selbst und im eigenen Tempo bearbeitet werden können, um weitere Lernstrategien zu üben und festigen.

MEHR INFOS ZU „ERFOLGREICH LERNEN“ UNTER
[WWW.HTWG-KONSTANZ-DE/LERNEN](https://www.htwg-konstanz.de/lernen)

