



Lern- und Arbeitsstrategien

Fit fürs Lernen, fit fürs Leben

Mündliche Prüfungen, Klausuren, Hausaufgaben und dann noch die Aufgaben des Alltags. Schüler, Auszubildende und Studierende sind enorm eingespannt und haben – insbesondere wenn es auf die Prüfungen zugeht – ein hohes Maß an Lernaufgaben zu bewältigen. Eine Vielzahl an Informationen verarbeiten, speichern und wieder abrufen, das bedeutet für die meisten Stress pur! Deswegen ist es besonders wichtig, sich über einen längeren Zeitraum konzentrieren und Störungen ausblenden zu können. Dieses Training vermittelt Ihnen, wie Sie Ihren Lernstoff sinnvoll strukturieren und zeigt Arbeits- und Lerntechniken, um sich Inhalte schneller, präziser und langfristiger aneignen zu können.

Inhalt

- Was Lernen wirklich bedeutet
- Welcher Lerntyp Sie sind und wie Sie die richtige Lerntechnik für sich finden
- Prioritäten setzen (einfache und schwierige Aufgaben gewichten und einteilen)
- Zielgerichtetes Lernen: Aneignung, Transfer, Wiederholung, Rückkopplung
- Kreativitätstechniken (zum Beispiel Mindmapping)
- Festlegung von Zeitperspektiven: Tages- und Wochenplanung
- Wie Sie die für sich richtigen Lernzeiten herausfinden
- Wie Sie Zeitfresser – die häufigsten Ablenkungen – ausschalten
- Ordnung und Organisation des Arbeitsplatzes

Methoden

- Inhaltlicher Input
- Selbstreflexion
- Einzel- und Kleingruppenübungen
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Nachhaltigkeitstool: Online-Test und E-Learning zur Verankerung und Auffrischung der Inhalte

Nutzen

- Ziele werden leichter und schneller erreicht
- Effizienteres Lernen, erhöhte Konzentration
- Mehr Zeit durch Ausschaltung der Zeitfresser
- Verbessertes Selbstwertgefühl durch Erfolge, dadurch Steigerung der Motivation
- Stressprävention

Gesundheitsbezug Stundenlanges Lernen ohne sichtbaren Lernerfolg führt zu Frustration und einem negativen Selbstwertgefühl, mitunter zu depressiven Symptomen und massiven Arbeitsstörungen. Hat man keine gute Lernstrategie, gerät man insbesondere vor Prüfungen schnell unter enormen Zeitdruck. Viele Lernende verzichten dann auf Schlaf und Erholung, um Zeit zu gewinnen. Eine solche permanente Extrembelastung und der Schlafmangel schwächen zusätzlich das Immunsystem. Kluge Lernstrategien erhöhen den Wirkungsgrad des Lernens, gleichzeitig sinkt der Stresspegel.

In Kooperation mit

Hesse/Schrader
Erfolg haben. Mensch bleiben.