

Studium Generale *Soft Skills*



3 TERMINE IM NOVEMBER 2021

EFFEKTIV STUDIEREN, PRÜFUNGEN ERFOLGREICH BESTEHEN

EMPFOHLEN FÜR 1. UND 2. SEMESTER

Der Workshop findet in BBB **ONLINE** statt

Prüfungsangst? Konzentrationsschwierigkeiten? Blackout? Im Seminar „Effektiv studieren“ werden Grundlagen und Maßnahmen für einen klaren Kopf vor und während der Klausur besprochen und eingeübt.

- Körperliche Grundlagen für Konzentration und Motivation sowie den Biorhythmus beachten
- Lernkanäle aktivieren: Konzentriertes Zuhören, Verstehen und Speichern
- Lesegeschwindigkeit und -verständnis verbessern
- Wissen abrufen, gut und strukturiert antworten
- Flüssig schreiben und Klausuren in der vorgegebenen Zeit beenden
- Individuelle Lern- und Prüfungsziele formulieren
- Prüfungsängsten und Blackouts vorbeugen, denk- und handlungsfähig sein
- Mentaltraining und „SOS“- Übungen für Prüfungssituationen

Termine: Kurs 1: Freitag, 05.11.2021, 15.00 – 18.00 Uhr
Kurs 2: Samstag, 06.11.2021, 09.00 – 12.00 Uhr
Kurs 3: Samstag, 13.11.2021, 09.00 – 12.00 Uhr

Referentin: Gabriele Koch, Dipl.-Ing., Gesundheitspädagogin (FH)
Der Workshop findet in Kleingruppen mit max. 8 Teilnehmer*innen statt.
Voraussetzung ist die Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit.



**Ansprechpartner,
Anmeldung & Infos**
Andrea Bürk
Referentin studentische
Angelegenheiten
buerk@dhbw-ravensburg.de

Anmeldung mit Angabe
von Name, Kurs und
Handynummer.