

# Studium Generale *Soft Skills*



**2 TERMINE IM APRIL 2022**

## EFFEKTIV STUDIEREN, PRÜFUNGEN ERFOLGREICH BESTEHEN

**EMPFOHLEN FÜR 1. UND 2. SEMESTER**

Der Workshop findet **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: Samstag, 02.04.2022, 09.00 – 12.00 Uhr  
Kurs 2: Samstag, 09.04.2022, 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](mailto:buerk@dhbw-ravensburg.de)

Anmeldung mit Angabe  
von Name, Kurs und  
Handynummer.