

# Studium Generale *Soft Skills*



**2 TERMINE IM JANUAR 2023**

## 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: Freitag, 27.01.2023, 14.00 – 17.00 Uhr**  
                    **Kurs 2: Samstag, 28.01.2023, 9.30 – 12.30 Uhr**

**Referentin**    Gabriele Koch, Dipl.-Ing., Gesundheitspädagogin (FH)  
Der Workshop findet in Kleingruppen mit max. 10 Teilnehmer\*innen statt.  
**Das Seminar ist interaktiv gestaltet, daher ist die Teilnahme mit Kamera und Mikrofon Voraussetzung!**



**Anmeldung über Moodle**  
– Studium Generale –  
Softskills & Workshops

Ansprechpartnerin:  
Anna Greive  
Referentin Studienberatung  
[greive@dhw-ravensburg.de](mailto:greive@dhw-ravensburg.de)