

## Effektiv und effizient lernen im Studienalltag

Datum	09. November 2017
Uhrzeit	13:15 – 18:45 Uhr
Raum	IG 501
max. Kursgröße	20



### Workshopbeschreibung

Lernen ist eine individuelle und hochkomplexe Angelegenheit, die von vielen Faktoren beeinflusst wird. An manchen Tagen scheint es wie von selbst zu gehen, während an anderen der Stoff einfach nicht in den Kopf will. Dazu kommt, dass man meist nur wenig Zeit zum Lernen hat. Die vorhandene Zeit muss also effektiv genutzt werden.

Damit das gelingt, werden im Kurs verschiedene Lerntechniken vorgestellt und teilweise auch direkt ausprobiert. Wir wollen gemeinsam den ganz persönlichen Lerntyp erforschen, um darauf aufbauend optimale Lernbedingungen schaffen zu können. Außerdem identifizieren wir Entscheidungsspielräume trotz Lernstress, so dass der eigene Lernprozess selbstgesteuert verlaufen kann. Allerdings helfen die besten Lerntechniken wenig, wenn keine Zeit zum Lernen bleibt und die Motivation fehlt. Es ist daher wichtig, sich genügend Freiräume zum Lernen zu schaffen und diese bewusst zu nutzen. In kleinen Lerngruppen werden hierzu individuelle Umsetzungsstrategien erarbeitet.

**Aufgabe vorab:** Bitte schreibe in Vorbereitung 2 Wochen lang vor dem Workshop ein persönliches Lerntagebuch. Beantworte dabei z.B. folgende Fragen: Wann lerne ich? Welches Gefühl habe ich beim Lernen? Was klappt gut? Was würde ich mir anders wünschen?

### Voraussetzungen und Anrechnung

Die Veranstaltungen des Frankfurter Akademischen Schlüsselkompetenz-Trainings können in den Optionalmodulen einiger Fächer angerechnet werden. Wir stellen eine Teilnahmebescheinigung aus, die Anrechnung erfolgt im Fach selbst.

### Anmeldung

» [Zur Anmeldung \(über die Webseite\)](#)

### Trainerin



#### Dr. Johanna Friesenhahn

- Magister Artium Erziehungswissenschaften mit Schwerpunkt Beratung und Weiterbildung an der Universität Heidelberg
  - Zusatzstudium Personal- und Organisationsentwicklung an der Universität Heidelberg
  - Weiterbildungen als systemische Beraterin
  - Seit 2012 Coach und Trainerin bei JOCO Coaching & Training
  - Seit 2013 Trainerin beim Frankfurter Akademischen Schlüsselkompetenz-Training
- » [Webseite](#)