

## Pausieren ist wichtig! Arbeiten mit der Tomate Kurzworkshop

Datum	01. Dezember 2017
Uhrzeit	10:00 – 12:00 Uhr
Raum	SH 3.103
max. Kursgröße	20



### Workshopbeschreibung

Wer sich konzentriert auf Klausuren vorbereitet, in Studienrecherchen oder das Lesen von Texten vertieft ist, vergisst schnell die Zeit und damit auch, in regelmäßigen Abständen Pausen einzulegen. Richtiges Pausieren ist jedoch wichtig, um mit Erfolg und Freude zu studieren. Die von Francesco Cirillo in den 1980ern entwickelte Pomodoro-Technik soll helfen, Pausen gezielt in die Tagesstruktur zu integrieren, um damit erholt und mit neuer Energie den Lernprozess fortzusetzen.

**Bitte mitbringen:** Laufende Studienarbeiten wie Lernaufgaben, Vorlesungsnachbereitungen etc.

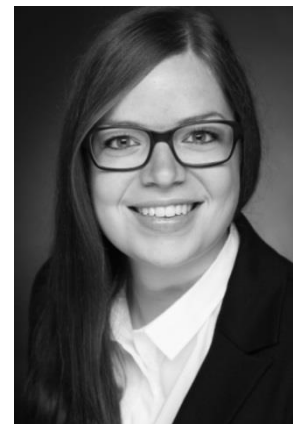
### Voraussetzungen und Anrechnung

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



#### Katharina Lemke

- Diplomstudium Soziologie, Wahlfächer Psychologie und Pädagogik an der Technischen Universität Darmstadt und der Universidad de Salamanca (Spanien)
- Weiterbildung im Bereich Schreibberatung und Schreibtraining
- Seit 2015 Trainerin beim Frankfurter Akademischen Schlüsselkompetenz-Training