

Motiviert durchs Studium – Bekanntschaft mit dem inneren Schweinehund

Datum	02. Mai 2018
Uhrzeit	12:15 – 17:45 Uhr
Raum	SH 5.108
max. Kursgröße	25



Workshopbeschreibung

Im Studium muss man sich ständig selbst motivieren. Während des Semesters bleibt oft wenig Zeit zum Lernen, und in den Semesterferien locken andere Dinge. Es gäbe eigentlich immer was zu tun. Doch ein schlechtes Gewissen allein bringt den inneren Schweinehund noch nicht wirklich in Bewegung!

Daher werden wir uns in diesem Workshop zunächst mit Grundlagen der Motivationspsychologie beschäftigen. Sie dienen dazu zu verstehen, was nötig ist, um den inneren Schweinehund zu überlisten. Dabei geht es darum, sich seiner persönlichen Motivation im Studium bewusster zu werden. Außerdem werden Strategien zur Selbstmotivation diskutiert, mit deren Hilfe Motivationsblockaden überwunden werden können. Durch den Anstoß zur persönlichen Reflexion und konkrete Tipps wird die Motivation beim Lernen erleichtert. So kann der innere Schweinehund getrost liegen bleiben und du voller Schwung ans Werk gehen. Abschließend werden in Kleingruppen individuelle Umsetzungsstrategien zum Thema Motivation erarbeitet.

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 im Bereich der systemischen Beratung
- Seit 2012 Coach und Trainerin bei JOCO Coaching & Training
- Seit 2013 Trainerin beim Frankfurter Akademischen Schlüsselkompetenz-Training

» [Webseite](#)