Die To-Dos häufen sich? Der Lernstoff will einfach nicht in den Kopf? Oder die eigene Motivation schwächelt? Wenn Sie an Ihre Prüfungen denken, bekommen Sie ein mulmiges Gefühl?

Haben Sie Interesse, aktiv etwas dagegen zu tun? Dann laden wir Sie herzlich ein, unser Workshopangebot zu nutzen.

Die **Workshopreihe „Zeitmanagement, Motivation und Lernstrategien für das Studium“** greift die Fragestellungen auf und bietet Ihnen konkrete Hilfestellungen. Ziel ist es, Ihr Selbstmanagement zu stärken, die Motivation für angehende Aufgaben zu erhöhen und das Lernen effektiver zu gestalten. In den einzelnen Workshops werden Impulse zu den Themen Zeitmanagement, Eigenmotivation und Zielsetzung sowie Lerngestaltung gegeben sowie anhand von Kurzübungen und im gemeinsamen Austausch vertieft.
Hinweis: Eine Teilnahme an nur einem der drei Termine der Workshopreihe ist möglich, jedoch wird aufgrund des inhaltlichen Aufbaus empfohlen, alle drei Termine wahrzunehmen.

Im Workshop **"Umgang mit Prüfungsangst"** werden die Symptome und die Entstehung der Prüfungsangst erläutert und Strategien zum Umgang mit Prüfungsangst vorgestellt. Im Mittelpunkt stehen die Themen Umgang mit Angstgedanken, Planung der Prüfungsvorbereitung, positive Aktivitäten und Achtsamkeitstechniken sowie den Umgang mit der Prüfungssituation.

Inhalte

Workshopreihe „Zeitmanagement, Motivation und Lernstrategien für Studierende“

Teil 1 - Zeitmanagement:
- Methoden des Zeitmanagements und konkrete Zeitplanungsstrategien kennenlernen
- Effektiver Pausen gestalten
- Individuellen Tool-Koffer an Techniken erproben

Teil 2 - Motivation:
- In den Flow kommen
- Eigene Ziele setzen
- Intrinsische Motivation erhöhen
- Umgang mit Aufschiebeverhalten lernen

Teil 3 - Lernstrategien:
- Lernstrategien kennenlernen
- Störquellen reduzieren
- Merkfähigkeit stärken

Workshop „Umgang mit Prüfungsangst im Studium“
- Umgang mit Angstgedanken
- Planung der Prüfungsvorbereitung
- positive Aktivitäten und Achtsamkeitstechniken
- Umgang mit der Prüfungssituation

Termine:

Workshopreihe 1 „Zeitmanagement, Motivation, Lernstrategien“
- Teil 1 - Zeitmanagement: 6.9.2024, 16.00-18.00 Uhr
- Teil 2 - Motivation: 13.9.2024, 16.00-18.00 Uhr
- Teil 3 - Lernstrategien: 20.9.2024, 16.00-18.00 Uhr

Workshopreihe 2 „Zeitmanagement, Motivation, Lernstrategien“
- Teil 1 - Zeitmanagement: 19.11.2024, 16.00-18.00 Uhr
- Teil 2 - Motivation: 3.12.2024, 16.00-18.00 Uhr
- Teil 3 - Lernstrategien: 10.12.2024, 16.00-18.00 Uhr

Workshop „Umgang mit Prüfungsangst“: 13.12.2024, 10.00-14.00 Uhr

Ort: FH Aachen, Raum C 203, Eupener Str. 70, 52068 Aachen

Anmeldung: https://eveeno.com/300323024

Bei inhaltlichen und organisatorischen Fragen steht Ihnen **Frau Dipl.-Päd. Annett Garten von der Koordinierungsstelle „Zweifel am Studium“** als Ansprechpartnerin zur Verfügung.

Annett Garten-Gerold und Nina Pielen
FH Aachen
Eupener Str. 70
Gebäude C
52066 Aachen | Germany
T +49. 241. 6009 51397