

GRUPPENCOACHING FÜR STUDIERENDE

[1.] Zielgerichtet studieren. Strategien zum persönlichen Erfolg

Sie haben sich entschieden, ein oder mehrere Fächer zu studieren. Nun wollen oder sollen Sie schnell und zielstrebig studieren und das Studium in angemessener Zeit zum Abschluss bringen. Gleichzeitig wollen und sollten Sie sich währenddessen auch schon auf den zukünftigen beruflichen Werdegang vorbereiten. All diese Ziele sollten nicht zu Lasten der eigenen Person oder der Qualität des Studiums gehen, gar den Spaß am Studieren und an der Persönlichkeitsbildung verderben. Deshalb bietet Ihnen das Gruppencoaching die Möglichkeit, das eigene Studienziel zu definieren und daraus auch schon erste Berufs- und Karrierewege abzuleiten, um so von Anfang an zielstrebig studieren zu können.

Wenn Sie Ihr Studium gerade angefangen haben oder auch bereits mitten drin stecken, sind Sie hier richtig. Sie profitieren innerhalb des Coachings sowohl vom professionellen Hintergrund der Referentin und der intensiven Beratung als auch vom kreativen Austausch in der kleinen Gruppe

Anzahl der TeilnehmerInnen: max. 6 - 8 Personen

Umfang: 3 Stunden

[2.] Prüfungs- und Zeitmanagement

Prüfungen begleiten uns das halbe Leben; im Studium aber sind sie der Alltag. So ist eine nach den individuellen Bedürfnissen gut geplante und vorbereitete Prüfung nicht nur das Rezept für einen erfolgreichen Studienabschluss, sondern ebenso die Voraussetzung für ein effektives und interessantes Studium. Demnach wendet sich das Seminar nicht nur an Studierende, die kurz vor einer Abschlussprüfung stehen, sondern an alle vom ersten Semester an. Niemand ist zu dumm, die im Studium vermittelten Lerninhalte zu verstehen und diese später auch in der Prüfung zu präsentieren. Gleichzeitig aber ist reines auswendig lernen wenig sinnvoll, weil der scheinbar gelernte Stoff kurze Zeit später nicht mehr abrufbar ist. In diesem Sinne will das Seminar entdecken helfen, wozu wir wirklich fähig sind. Effektiv lernen und Prüfungen meistern kann jeder! „Wie genau“ das geht, will dieses Seminar beleuchten.

Im Einzelnen werden folgende Inhalte vorgestellt und in Übungen ausprobiert:

- Lernpsychologische Erkenntnisse und ihre Folgen
- Effektives und „gehirn-gerechtes“ Lernen
- Erarbeitung des eigenen Lerntyps
- Lernfördernde und lernverhindernde Faktoren
- Umsetzung von verschiedenen Lerntechniken
- Leseregeln zur effektiven Erarbeitung von Fachliteratur
- Umgang mit Vorlesungsmitschriften und -skripten und ihre Koordination
- Planung und Organisation des Studiums und der Prüfungen
- Zeitmanagement
- Bewältigung von Prüfungsängsten
- Selbstdarstellung in der Prüfung

Am Ende der ersten zwei Tage des Seminars verfügen Sie über Ihr persönliches Lernportfolio, das Sie über die Zeit Ihres Studiums hinweg begleiten und unterstützen wird. Nach einigen Wochen kontrollieren Sie in einem halbtägigen Coaching Ihren Lernerfolg und können gegebenenfalls unter fachkundiger Anleitung Nach- und Umsteuerungen vornehmen.

Anzahl der TeilnehmerInnen: max. 15 Personen

Umfang: 2,5 Tage

Seite 1 von 1