

Seminare in Modulform zum Thema: Optimale Prüfungsvorbereitung

| | |
|-----------------------------|---|
| Wer kann teilnehmen? | Auszubildende, Anwärterinnen und Anwärter, Schülerinnen und Schüler sowie alle Lernenden, die ab November 2018 vor einer Prüfung stehen |
| Kosten je Modul: | Mitglieder bis 27 Jahre: 30,00 Euro, sonstige: 60,00 Euro |
| Leistungen: | Schulung, Arbeitsmaterial und Verpflegung |
| Anmeldefrist: | 24.08.2018 und 01.09.2018 |

S 34.2018-J

Modul 1: **Ich pack die Prüfung! Optimale Prüfungsvorbereitung mit effektiven Lerntechniken**

Termin: 08.09.2018
Veranstaltungsort: Kiel – Tagesveranstaltung

Was ist das Ziel?

Sie haben demnächst Zwischen- oder Abschlussprüfungen? Sie wollen für Klassenarbeiten oder Klausuren mehr als nur „durchlesen“ und „raus schreiben“? In diesem Seminar werden effektive Lerntechniken ausprobiert und ein Überblick über Motivation und die sinnvolle Planung des Lernens gegeben, so dass jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer gut vorbereitet in die Prüfung gehen kann.

Was wird vermittelt?

Zur optimalen Vorbereitung wird ein Lerntypentest durchgeführt und/oder eine Lernstärkenanalyse. Es werden passende klassische und moderne Lerntechniken praxisnah erklärt und ausprobiert. Außerdem wird ein Überblick über Motivation und die sinnvolle Planung des Lernens gegeben.

Wer aktuellen Lernstoff zum Ausprobieren mitbringt, spart sich zusätzliche Lernzeit!

Hinweis: Das Seminar findet an einem Sonnabend von 10 Uhr bis 15.30 Uhr statt.

S 39.2018-J

Modul 2: **Prüfungsangst & Blackouts – Wenn Lernen nicht ausreicht**

Termin: 22.09.2018
Veranstaltungsort: Kiel – Tagesveranstaltung

Was ist das Ziel?

Zu jeder Prüfung gehören Aufregung und Nervosität. Sie machen fit für die Anforderungen. Daneben gibt es „berechtigte“ Angst vor Prüfungen, wenn man nicht gut genug vorbereitet ist und nicht ausreichend gelernt hat. Es gibt aber auch die echte Prüfungsangst, den berühmten Blackout, bei dem alles Wissen scheinbar verschwunden ist und Tests, Arbeiten, Klausuren, aber auch mündliche Prüfungen und Vorstellungsgespräche zum Albtraum mit schlechten Ergebnissen werden. Ziel des Seminars ist es, (wieder) Ruhe und Konzentration zu finden.

Was wird vermittelt?

Inhalt des Seminars sind die zentralen Fragen:

- Was geschieht mit mir?
- Was kann ich tun, wenn die Angst kommt?
- Wie kann ich einen Blackout verhindern?

Hinweis: Das Seminar findet an einem Sonnabend von 10 Uhr bis 15.30 Uhr statt.