

# So gehts!

## Ausbildungszeit effektiv nutzen

### Zielgruppe

Auszubildende des 1. Ausbildungsjahres

### Ihr Nutzen

Sie können bewusster und erfolgreicher lernen, wenn sie selbständig mit klaren Zielvorstellungen ihren persönlichen Lernprozess initiativ gestalten. Das Methodenseminar stellt „Werkzeuge“ für diesen Lernprozess vor.

### Inhalt

1. Wie funktioniert Lernen (Gehirn, Gedächtnis, Motivation, Biorhythmen)?  
Was für ein Lerntyp bin ich?
2. Wie arbeite ich aktiv mit (aktives Zuhören, das Mit- und Nachdenken, das (Sich-)Fragen, richtiges Mitschreiben, das Sich-Äußern)?
3. Wie organisiere ich meinen Arbeitsplatz bzw. Lernplatz richtig?
4. Wie suche ich bzw. wo finde ich Literatur sowie Informationen und erarbeite sie rationell (Lesetechniken, Exzerpieren und Unterstreichen)?
5. Wie reagiere ich auf Lern- und Arbeitsstörungen?
6. Wie überwinde ich „tote Punkte“, „Sackgassen“ und „Leere“?
7. Wie erwerbe ich lernstrategisches Wissen (Lernaufgaben anpacken, bearbeiten, erfolgreich zu Ende führen)?
8. Mit welchen Methoden sichere ich mein erworbenes Wissen bis zur Prüfung?
9. Entspannen und ein adäquates Gesundheitsverhalten sind wichtig für das Lernen!

### Methoden

Lehrgespräch, Diskussion, Einzel- und Gruppenarbeit, Übungen zu den einzelnen Methoden, Metaplan

**Nummer**  
P-03-05

**Dauer**  
1 Tag

Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung

**Entgelt**

105,00 €  
137,00 €

Mitglieder des Zweckverbandes  
Nichtmitglieder