

Übersicht über die Inhalte des Study Skills Trainings

1. Den persönlichen Lernstil entwickeln

- Übersichten aufbauen
- Mitschriften gestalten
- Wiederholung und Revision
- Mnemo- und Lesetechniken nutzen
- Lerngewohnheiten optimieren
- In Gruppen lernen

2. Planen und Organisieren

- Studien und Lernzeiten planen
- Prioritäten setzen
- Leistungskurve kennen
- Arbeitsplatzgestaltung

3. Interesse und Motivation aufrechterhalten

- Ziele und Unterziele definieren
- Sinnhaftigkeit erkennen
- Selbstmotivation

4. Kräfte gezielt einsetzen

- Balance zwischen Anspannung und Erholung finden
- Pausengestaltung
- Erholsamer Schlaf
- Fokussieren vor und in Prüfungssituationen