

LERNMANAGEMENT & LERNTECHNIK

für Lehrlinge

In diesem Workshop erfahren die Lehrlinge, mit welchen Lernmethoden das Lernen besser und schneller gelingt und das Konzentrieren und Organisieren leichter fällt. Vor allem aber lernen sie, wie sie Eigenverantwortung für ihren Lernerfolg übernehmen, das Vertrauen in das eigene Können gewinnen und welche Möglichkeiten es zur Stressbewältigung (Prüfungsstress im Speziellen) gibt.

INHALTE

- Gehirngerecht und lerntypengerecht Lernen
- Lerntechniken
- Konzentrationstechniken
- Tipps zur Selbstorganisation und Lernplanung
- Motivationsfaktoren kennenlernen und gezielt einsetzen
- Zeitmanagement
- Ziele setzen und erreichen
- Stressbewältigung und Umgang mit Prüfungsstress
- Energie tanken: Ernährung, Bewegung, Entspannung, Schlaf
- Lockerungsübungen und Spiele

DAUER:	1 Tag
TEILNEHMERANZAHL:	max. 8 Teilnehmer
VERANSTALTUNGSORT:	nach Wunsch
TRAINER/IN:	Mag. Dipl.-Päd. Klaus Gröbl

