

LERNMANAGEMENT / SELBSTSICHERHEIT

erfolgreich durch die Lehrzeit



ZIELE:

- Sicher auftreten
- Sich selbst überzeugend präsentieren
- Besser und schneller Lernen
- Sich selbst Motivieren
- Prüfungsstress bewältigen

INHALTE *Lernmanagement:*

- Kennenlernen verschiedener Lerntypen
- Analyse des eigenen Lerntyps
- Lerntechniken zum schnelleren Lernen
- Motivationshilfen erkennen und einsetzen
- Ziele setzen und erreichen
- Techniken zur Bewältigung von Prüfungsstress

INHALTE *Selbstsicherheit:*

- Eigene Stärken und Potentiale erkennen und präsentieren
- Entwickeln von Selbstwertgefühl und Selbstachtung
- Souverän Auftreten
- Freies Reden, Atem und Stimme
- Körpersprache verstehen (Mimik, Gestik)
- Umgang mit „Lampenfieber“

DAUER:

Lernmanagement	7 Unterrichtseinheiten	8.00 – 16.00 Uhr	(1 Tag)
Selbstsicherheit	14 Unterrichtseinheiten	8.00 – 16.00 Uhr	(2 Tage)

TERMINE:

Finden Sie auf www.comak.at

ORT:

COMAK Grübl KG
Laabstraße 96
5280 Braunau am Inn
Tel: +43 7722 81400

TRAINER:

Lernmanagement	Beate Nöbauer
Selbstsicherheit	Mag. Klaus Grübl

KOSTEN: € 580,00

Alle Preise verstehen sich exkl. Mehrwertsteuer.