

“Lernen lernen” -

Lernstrategien entwickeln und Prüfungsängste überwinden

Selbst zahlreiche Prüfungen in der Vergangenheit schützen uns nicht vor Leistungsdruck und Blockaden in der Prüfungssituation. Gerade in der Prüfungsvorbereitung ist es wichtig, einen kühlen Kopf zu bewahren und sich gut vorzubereiten.

In diesem Lernangebot erhalten Sie einen Einblick, wie Lernen effektiv gestaltet werden kann. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich ein gutes Lernumfeld gestalten können und geben Tipps zu verschiedenen Lernmethoden und -techniken.

Ziel des Moduls ist es, Ihnen Hilfestellungen zur Ihrer individuellen Prüfungsvorbereitung zu geben, um Prüfungsstress entgegen zu wirken und Ängste zu überwinden.



Inhalte:

- Was bedeutet Lernen?
- Kennenlernen unterschiedlicher Lernstrategien und Lerntechniken
- Reflexion des eigenen Lernstils/ Lerntyps
- Schaffung der persönlichen Lernatmosphäre
- Selbstorganisation: effizientes Selbst- und Zeitmanagement
- Methoden zur Stressbewältigung
- Strategien, um Blockaden im Gehirn zu lösen
- Tipps zur Anwendung von Lerntechniken in der Praxis



Rahmenbedingungen:

Dauer: je nach Bedarfen der Zielgruppe, ca. 3 bis 4 Stunden, inkl. Pausen

Gerne Planen wir auch **mehrtägige Workshops** mit Auszubildenden und bauen dieses Modul mit dem Lernangebot **“Prüfungsvorbereitung für Auszubildende”** auf.

Teilnehmendenanzahl: 3 bis 12

Format: vor Ort im Betrieb/ in der (berufsbildenden) Einrichtung



Zielgruppe:

- Mitarbeiter*innen mit Grundbildungsbedarf
- Auszubildende mit Grundbildungsbedarf
- Schüler*innen mit Grundbildungsbedarf



Kontakt:

Projekt „AlphaBeruf“

Arbeit und Leben Sachsen-Anhalt gGmbH

Röpziger Straße 19

06110 Halle (Saale)

alphaberuf@aul-lsa.de

<https://alphaberuf.aul.app>