



Südwestfälisches Studieninstitut  
für kommunale Verwaltung

Telefon: 02331-9518-50 \* Telefax: 02331-9518-70 \* Internet: [www.sti-hagen.de](http://www.sti-hagen.de)

<b>Seminar</b>	001L124 und 001L224
<b>Thema:</b>	<b>Grundlagen der Lern- und Arbeitstechniken/“Lernen lernen“</b>
<b>Zielgruppe:</b>	Unser Seminar ist für alle konzipiert, die ihr Lernen auf eine effiziente Art und Weise verbessern möchten. Es richtet sich insbesondere an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die in naher Zukunft oder bereits laufend einen Lehrgang am Studieninstitut absolvieren oder eine Zulassungs-, Zwischen- oder Abschlussprüfung absolvieren werden.
<b>Inhalt:</b>	<p>Die Fähigkeit zu lernen ist eine der wertvollsten Kompetenzen, die wir gezielt ausbauen können. In unserem Seminar "Lernen lernen" werden Ihnen spezifische Lerntechniken vermittelt, die nicht nur zu Ihnen als Individuum passen, sondern auch Ihrem persönlichen Lerntyp entsprechen. Auf diese Weise legen Sie den Grundstein für lebenslanges Lernen, ohne dabei von Ängsten gehemmt zu werden. Wir vermitteln grundlegende Lern- und Arbeitstechniken sowie eine strukturierte Herangehensweise an die Lernorganisation.</p> <p><b><u>Seminarziele/Inhalte:</u></b></p> <p><b>Instrumente des Lernens</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lerntipps, kreative Lerntechniken und -methoden</li><li>• Elektronische Hilfsmittel</li><li>• Visuelle Aufbereitung des Erlernten</li><li>• Effektive Lernpausen</li><li>• Lernen im Team, Bildung von Arbeitsgruppen</li><li>• Welcher Lerntyp bin ich?</li></ul> <p><b>Lesen, Behalten und Strukturieren</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Spezielle Lese- und Markierungstechniken</li><li>• Erfassung von Texten</li><li>• Strukturierungsmethoden</li><li>• Gedächtnis- und Konzentrationsübungen</li></ul> <p><b>Motivation, Zeitmanagement und „Aufschieberitis“</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Selbstmotivation</li><li>• Arbeitsorganisation und Zeitplanung</li><li>• Wie gehe ich mit Ablenkungen um?</li><li>• Wie vermeide ich das Aufschieben beim Lernen?</li></ul>
<b>Leitung:</b>	Ulrich Grote, Hauptamtlicher Dozent am Südwestfälischen Studieninstitut in Hagen
<b>Termin:</b>	27.08.2024, 09:00 - 15:00 Uhr <b>oder</b> 28.08.2024 und 29.08.2024, 09:00 - 12:00 Uhr (jeweils ein halber Tag)
<b>Meldeschluss:</b>	13.08.2024
<b>Kosten:</b>	150,00 € pro Person
<b>Ort:</b>	Südwestfälisches Studieninstitut, Roggenkamp 12, 58093 Hagen

Anmeldungen richten Sie bitte an [c.roggenkamp@sti-hagen.de](mailto:c.roggenkamp@sti-hagen.de) !