

## Richtig Lernen / Prüfungstraining

### Lernblockaden und Prüfungsstress erkennen und abbauen

Lernen begleitet uns ein Leben lang. Lerntechniken in der Schule greifen vielfach zu kurz, weil diese für alle dasselbe Konzept vorsieht. Wenn Sie Lerntechniken und Prüfungsstrategien richtig einsetzen wollen, müssen Sie Ihren persönlichen Lerntyp kennen. Um Prüfungsängste und Lernblockaden zu lösen, müssen neue Methoden eintrainiert werden, damit Sie diese Blockaden und Ängste überwinden können. Ähnlich wie beim Muskeltraining, lassen sich Ihre Gehirnzellen für diese Zwecke trainieren. Das Motto dazu lautet: „Nicht dasselbe für jeden sondern für jeden das seine!“

#### SEMINARZIEL / NUTZEN

Sie lernen mit praxiserprobten Werkzeugen und Techniken gelerntes schneller und dauerhaft im Langzeitgedächtnis zu verankern. Ebenfalls lernen Sie Prüfungsängste und Blockaden zu überwinden.

- Persönlicher Lerntyp bestimmen
- Verschiedene Lernstrategien kennen lernen
- Lerntechniken mit dem eigenen Lerntyp in Verbindung bringen
- Erfolgreiche und zielgerichtete Vorbereitung für Prüfungen
- Steigerung Ihrer Motivation und Leistungsbereitschaft bei prüfungähnlichen Situationen
- Black out lösen und Konzentration für die Prüfung aufbauen
- Abbau negativer Spannungen und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten

#### SEMINARINHALTE

In diesem Seminar werden Sie die erlernten Techniken und Werkzeuge mit ihrem Lerntyp verbinden. Noch im Kurs beginnen sie ihre „persönliche Lernstrategie“ einzutrainieren. Ebenso lernen Sie, zukünftig Prüfungen stressfreier und ohne Angst zu absolvieren.

- Lerntypentest
- Lernumgebung und Lerntechniken
- Tricks, wie man die Lernmotivation steigern kann
- Notwendigkeit von Pausen-, Schlaf- und Lernzeiten erkennen
- Zusammenhang zwischen Ernährung und Lernen
- Mentale Spickzettel, Erinnerungsanker
- Prüfungsvorbereitung mit mentalen Methoden
- Abbau von Prüfungs- und Erfolgsdruck

Um einen optimalen Wissenstransfer zu gewährleisten, bieten wir Ihnen nach dem Seminar eine 2-monatige Begleitung auf unserer E-Learning Plattform. Dies ermöglicht Ihnen das im Seminar Erlernte zu festigen

#### TERMINE UND ANMELDUNG

Die aktuellen Daten erfahren Sie unter [www.mind-vision.ch](http://www.mind-vision.ch). Bei Fragen oder telefonischer Anmeldung können Sie unser Sekretariat unter 061-831 10 10 erreichen.



#### ABSCHLUSS

Teilnahme Zertifikat

#### TAGE / ZEITEN

Freitag: 19.00 – 22.00 Uhr

Samstag: 08.30 – 16.30

#### DAUER

1,5 Tage

#### DURCHFÜHRUNGSRORTE

- Hotel Hirschen, Erlinsbach (AG)
- Hotel Schützen, Rheinfelden (AG)
- Ausbildungszentrum Grenchen (SO)

Für günstige Übernachtungsmöglichkeiten stehen wir Ihnen gerne mit Auskünften und Adressen zur Verfügung.

#### KURSGELD

CHF. 585.00 | EURO 390.00

#### INBEGRIFFEN

Inkl. Ausbildungsunterlagen, e-Learning Plattform, Imbiss am Freitagabend, Pausenverpflegung und Mineralwasser während dem Seminar.

Exkl. Mittagessen und evtl. Hotelübernachtung.

#### HINWEIS

Dieses Seminar wird in Zusammenarbeit mit der Praxisbrücke Seminare AG durchgeführt. Siehe auch unter [www.praxisbruecke.ch](http://www.praxisbruecke.ch)