

## **Selbstmanagement und Lerntechniken für's Studium der Soziologie**

Lernen an der Uni ist in vielerlei Hinsicht anders als in der Schule. Selbstständiges Lernen, Planen und Organisieren ist gefragt. Dieser Kurs soll dazu beitragen: Sie erstellen Pläne für konkrete Lernprojekte, Sie lernen unterschiedliche Lernmethoden und Arbeitstechniken kennen, die sich positiv auf die Motivation und Effizienz des Lernens auswirken, Sie analysieren und reflektieren Ihre eigenen Lernprozesse und optimieren sie fortlaufend. Hierbei geht es auch um die Frage, wie nutze ich meine Zeit am besten? Feedback erhalten Sie von Studierenden höherer Semester, die auch für Ihre Fragen rund um das Studium zur Verfügung stehen.

### **Die Veranstaltung setzt sich aus 3 Teilen zusammen:**

#### **1. Auftaktveranstaltung am Freitag, den 8.Mai 2015 von 10.00-12.30 Uhr**

Im Rahmen dieser Veranstaltung erhalten Sie eine Einführung in den Kurs und lernen Ihre Mentorin/Ihren Mentoren kennen.

#### **2. Online-Phase vom 11. Mai - 8. Juni 2015**

Wir stellen Ihnen Materialien zum Zeit- und Lernmanagement zur Verfügung und Sie eignen sich die Kenntnisse selbständig an. In kleinen Gruppen werden Sie von studentischen Mentorinnen und Mentoren betreut. Zu den praktischen Übungen erhalten Sie von ihnen wöchentlich ein individuelles Feedback.

#### **Schwerpunkte des Online-Kurses:**

- Ziel- und Zeitplanung
- Motivation
- Lerntechniken
- Stressbewältigung
- Basiswissen und lernpsychologische Zusammenhänge

#### **3. Abschlussveranstaltung 12. Juni 2015 von 9.00 bis 12.30 Uhr:**

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie Mentorinnen und Mentoren treffen sich zum gemeinsamen Austausch. Einzelne Aspekte werden anhand praktischer Übungen noch einmal aufgegriffen. Ebenso das Lernen in Gruppen und das Zusammenarbeiten bei Referaten.

**Als Studentin/Student des BA Soziologie können Sie 1 Credit im Rahmen des Moduls E 1 erwerben.** Voraussetzung ist die aktive Teilnahme an der Auftakt- und Abschlussveranstaltung sowie an der Online-Phase.

Da nur eine begrenzte Zahl an Plätzen für die Teilnahme zur Verfügung steht, ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Möglich ist dies an folgenden Terminen im LK .083. (IBZ):

- Dienstag, den 21.4.2015, 13.30-16.30 Uhr
- Mittwoch, den 22.4.2015, 13.30-16.30 Uhr
- Dienstag, den 28.4.2015, 9.30-12.30 Uhr
- Donnerstag, den 30.4.2015, 9.30-11.30 Uhr

Während dieser Zeit können auch Fragen geklärt werden. Eine Anmeldung o.ä. per Mail ist nicht möglich!