

Selbstmanagement im Lernprozess

Ein Konzept für Lernende, die in der gefühlt, schnelllebigen Zeit lernen und gute Ergebnisse erzielen wollen.

Wie dieser Lernprozess erfolgreich gestaltet wird, erfahren die Lernenden in einem sechsstündigem Seminar.

Dozentin: Alice Monika Peters

Master of cognitive Neuroscience (AON)

Adresse: Am Kloster 11 51515 Kürten

E-Mail: pflegen-in-balance@online.de

Mobil: 0174 912 122 5

Inhalt

1. Standortbestimmung
 - Was wissen Lernende über das Thema Lernen?
 - Was wollen Lernende über dieses Thema erfahren?
2. Lernprozesse und Zeit aus neurowissenschaftlicher Sicht
3. Zeitliche Strukturen des Gedächtnisses erleben
 - Ultrakurzzeitgedächtnis
 - Kurzzeitgedächtnis
 - Intermediäres Gedächtnis
 - Langzeitgedächtnis
4. Bewusstsein im Lernprozess
5. Aufmerksamkeit im Lernprozess
6. Wahrnehmung im Lernprozess steigern
7. Bewegung und das Sehen für den Lernprozess nutzen
8. Sehen und das Hören für den Lernprozess nutzen
9. Lesen, Schreiben und Sprechen im Lernprozess nutzen
10. Schmerzsinne und starker Stress, Emotionen und große Entschlossenheit
11. Motivation im Lernprozess steigern
12. Gesundheitsentwicklung im Lernprozess
 - Bewegung und Lernprozess
 - Atmung und Lernprozess
 - Energiegewinnung im Lernprozess
 - Achtsamkeit im Lernprozess
 - Beruhigung im Lernprozess
13. Neurowissenschaftliches Lernprozessverständnis
14. Hippocampus unser Neuigkeitsdetektor
15. Folgen eines verkürzten Lernprozessverständnisses
16. Zusammenfassung
 - Was wissen Lernende jetzt über das Thema Lernen?
 - Wie wollen Lernende jetzt ihre Lernumgebung gezielt gestalten?

Methodik in unterschiedlichen Interaktionsformen

Einzel-Partner-Gruppenarbeit, Flipchart- Power Point Präsentation, Praktische Übungen wie lernen gelingen kann.

Ziel

Lernende erfahren wie Sie ihre Lernprozesse und ihre Lernumgebung einfach und gesund gestalten können.

Aufwand

Sechs Stunden – Pausen sind bitte zusätzlich einzuplanen.