



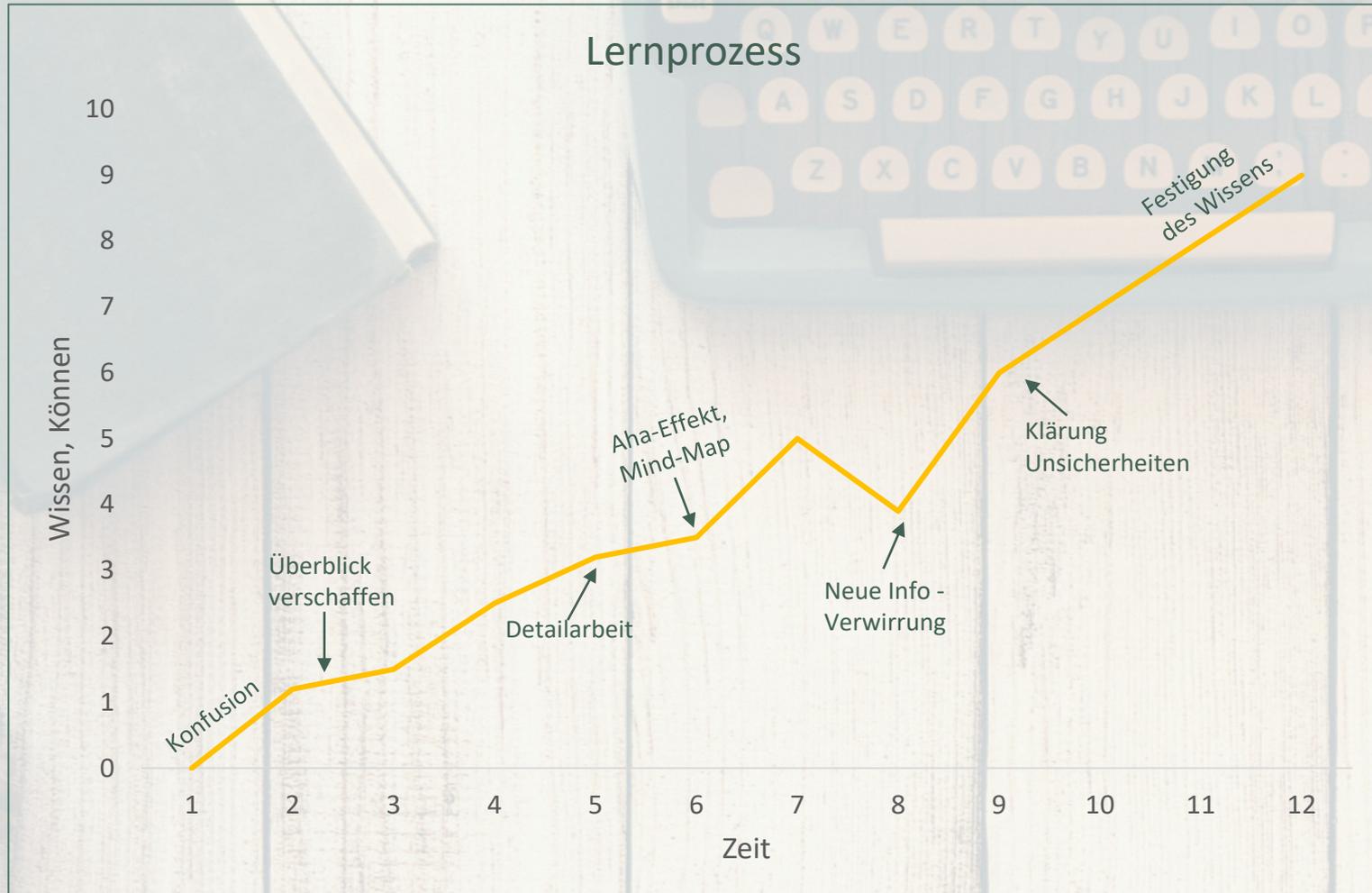
Mentoring^{BQ}
Von der Praxis ins Studium

Lernen und welche Rolle spielen
Strategien, Zeit und Motivation zur
Prüfungsvorbereitung



Was bedeutet
Lernen?

Erkenntnisse aus der Lernpsychologie



Was erwartet euch heute?

- I Wissensaneignung
- II Lernmanagement
- III Aktivierung von Ressourcen

Organisationsstrategien

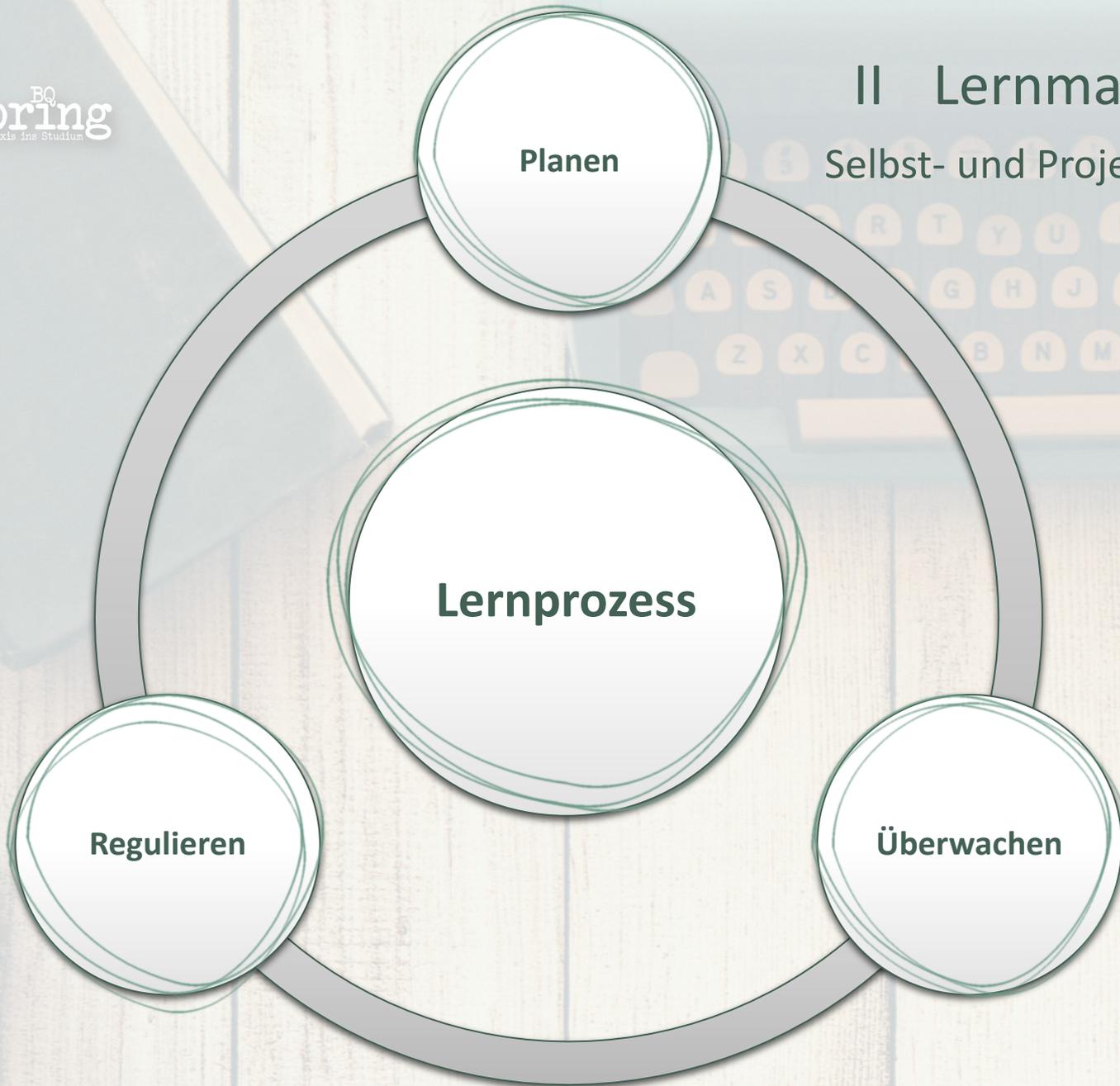
Elaborationsstrategien

Kritisches Prüfen

Wiederholungsstrategien

II Lernmanagement

Selbst- und Projektmanagement



S M A R T Y



Spezifisch

Ziele so konkret und spezifisch wie möglich formulieren.

Messbar

Qualitative und Quantitative Messgrößen bestimmen.

Attraktiv

Plane so, dass du auch Lust hast, die Ziele zu erreichen.

Realistisch

Machbarkeit der Aufgabe innerhalb der Zeit und mit den Mitteln.

Terminiert

Ziele zeitlich bindend planen: Was ist bis wann zu erledigen?

„joy“

Was bereitet dir Freude an dem Prozess?

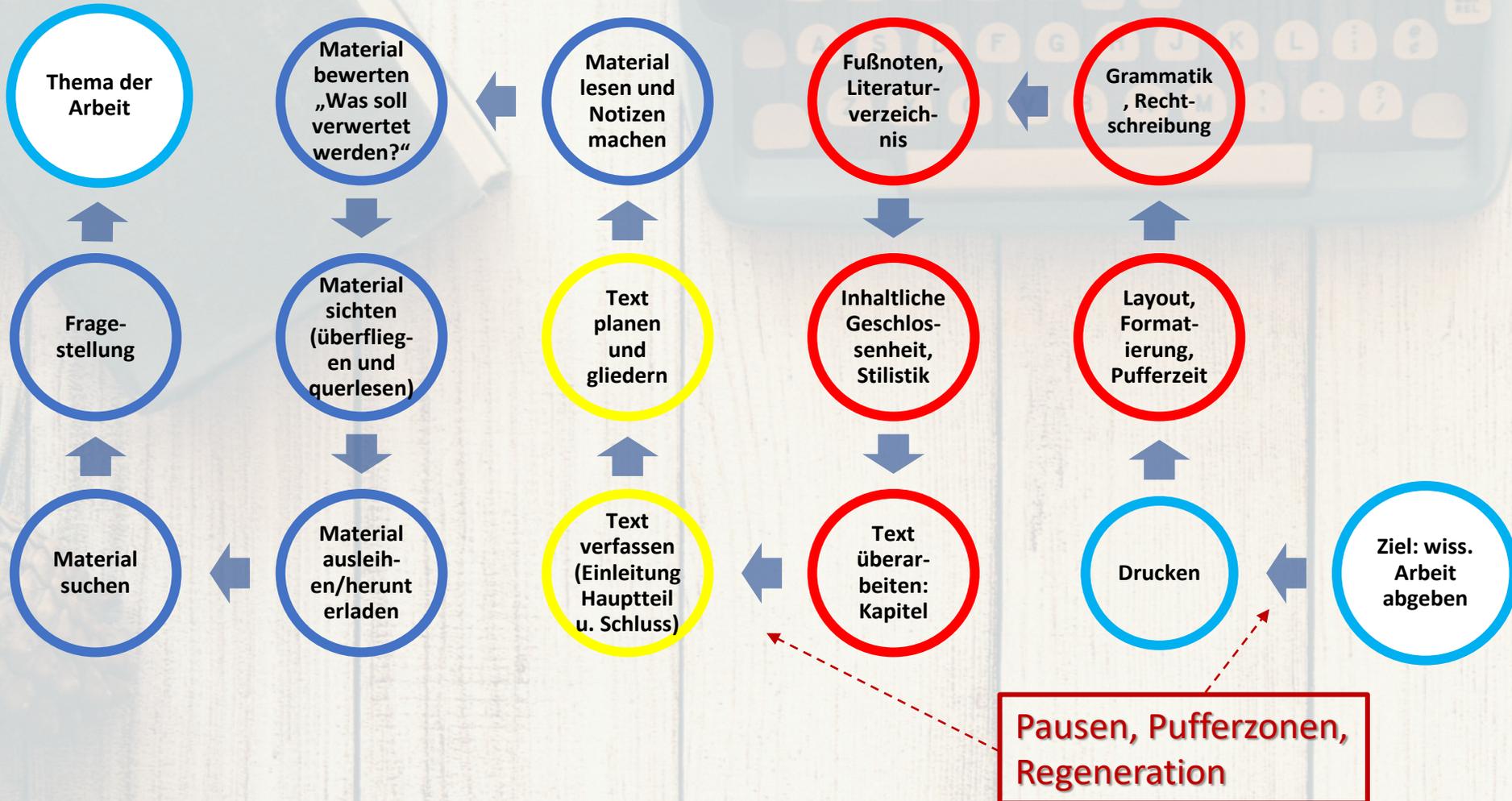
Die Rückwärtsplanung

Von der Praxis ins Studium

Planungsphase: 30 Tage

Schreibphase: 17 Tage

Korrekturphase: 15 Tage



Getting Things Done Methode

Prioritätenlisten

III Aktivierung von Ressourcen

Interne Ressourcen

- Konzentration
- Motivation
- Energie
- Freude

Externe Ressourcen

- Gestaltung von Lernumgebung und Arbeitsplatz
- gesicherte Betreuungszeiten
- Nutzung von Informationsquelle
- Austausch mit Kommiliton*innen (Lerngruppen)



Tipps!

gestern



heute



morgen



Danke!

Julia Seiffert
Koordinatorin MentoringBQ
julia.seiffert@uni-potsdam.de