



Familienbildungsstätte Rheine
Ulrike Paege
Mühlenstr. 29
48431 Rheine

Telefon: 05971 9882-15
Telefax: 05971 9882-50
paege@bistum-muenster.de
Internet: www.fbs-rheine.de

FBS Rheine, Mühlenstr. 29, 48431 Rheine
Gymnasium Dionysianum
Schulleiter
Herr Oliver Meer

Rheine, 30. September 2013

Schuljahr 2013/2014

Zeit- und Lernmanagementstrategien - Stärken finden und erfolgreich nutzen Seminar für Schüler- und Schülerinnen in der EF oder Q1

Viele von euch sehen bei sich selbst oft die Schwächen und arbeiten hart daran, diese zu beheben. Ist es nicht sinnvoller und motivierender, an Stärken zu arbeiten und Erfolgserlebnisse zu sammeln?!

Das Zeitmanagement-Seminar für interessierte, neugierige, lernwillige Schüler/innen der EF und Q1 vermittelt in Theorie und Praxis, wie man Stärken bei sich und anderen finden und fördern und dann im Schulalltag für sich anwenden kann.

Ein Schwerpunkt stellt das Lernen allgemein dar, es geht u. a. um effektives Zeitmanagement, um Lernstrategien beim Erarbeiten von Texten oder beim Lernen von Vokabeln, um Wahrnehmungs- und Beobachtungsschulung mit dem "inneren Auge", um bewusstes Arbeiten mit den beiden Gehirnhälften, um die Bedeutung und Auswirkungen von Gedanken und Worten, um Konzentration durch Entspannung, jeweils mit praktischen Beispielen, die man sofort für sich umsetzen kann.

Da Lernen (egal ob Hausaufgaben oder Klausurvorbereitungen) aber immer ganzheitlich zu sehen ist, ist es auch wichtig, die Ideen im Kopf mit den Gefühlen im Bauch zu harmonisieren.

Verschiedene Techniken des Mentaltrainings und Emotionaltrainings können helfen, Defizite zu erkennen und abzubauen, Ziele zu sehen, zu entwickeln und zu erreichen.

Anmeldungen bis zum 13. November 2013 möglich.

Kurs Nr. 13-150
Datum: Mi., 20. Nov. 2013, 14:00 - 17:00 Uhr
Do., 28. Nov. 2013, 14:00 - 17:00 Uhr
Gebühr: 53,00 € pro Person (durch den Zuschuss des Fördervereins 38,00 € pro Schüler)
8,0 UStd.
Referent: Wilfried Beckwermert, Mentaltrainer, ECHA - Diplom
Ort FBS; Seminarraum 2

Der Förderverein bezuschusst die Veranstaltung.