



1545: Go for it! Ziele klären, Motivation stärken, Konzentration lenken

Go for it! Clarifying goals, boosting motivation, directing concentration

- Lehrperson:** Gabi Brede, Kommunikationstrainerin, Coach, Sachbuchautorin
- Termine:** Montag, 18.02.2019, 09-17 Uhr und
Dienstag, 19.02.2019, 09-17 Uhr sowie
Mittwoch, 20.02.2019, 09-17 Uhr (pünktlich zur vollen Stunde)
- Inhalt:** Der Start in ein neues Semester ist ähnlich wie der Start ins neue Jahr: Man nimmt sich vieles vor, wie zum Beispiel ab sofort konzentrierter zu lernen, gut vorbereitet ins Seminar zu gehen oder eigene Beiträge zu leisten. Wie schön wäre es, diesen Schwung über das Semester und – noch schöner – über das gesamte Studium beizubehalten. Damit es nicht beim Wunschdenken bleibt, geht es in diesem Workshop um Strategien und Methoden, mit denen Sie individuelle Maßnahmen für Ihren Lern- und Entwicklungsprozess beschwingt und entschlossen in die Wege leiten können. Sie entdecken, welche Ressourcen in Ihrer persönlichen Schatzkammer schlummern und wie diese Ressourcen Ihre Handlungsbereitschaft fördern. Mit diesen Themenfeldern werden wir uns intensiv beschäftigen:
- Den Selbstblockaden auf die Spur kommen
 - Frustphasen in Schaffensphasen umwandeln
 - Hinzu oder weg von: Motive und Ziele klären
 - Ziele präzisieren und ihre Realisierung planen
 - Antworten finden auf die Frage "Was motiviert mich?"
 - Aufmerksamkeit bündeln, Konzentration lenken
- Lernziele:** Nach Abschluss des Seminars wissen Sie:
- wie Sie Ziele formulieren, die Ihre Motivation und Ihr Selbstbewusstsein stärken,
 - wie Sie Ihre Ziele mit viel Motivation und Freude erreichen können,
 - wie Sie in Frustphasen Ihre Motivation reaktivieren,
 - wie Sie Wenn-dann-Pläne ausarbeiten, die Ihnen helfen, Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Ziele zu richten,
 - was alles an Handlungspotenzialen in Ihnen steckt.

Studienleistungen: Vollständige und aktive Teilnahme, Beteiligung an praktischen Übungen und Rollenspielen, Reflexion von praktischen Übungen, Präsentation von Arbeitsergebnissen, Erledigung von möglichen Aufgaben zwischen den Blockterminen

Anmeldung: Über Stud.IP

Leistungspunkte: 2 Leistungspunkte
Bachelor- und Master-Studiengänge der Leibniz Universität Hannover,
genaue Informationen für Ihren Studiengang unter https://www.sk.uni-hannover.de/lp_studiengaenge.html
Fächerübergreifender Bachelor: Pflichtmodul Schlüsselkompetenzen, Bereich B
B.Sc. Technical Education: Pflichtmodul Schlüsselkompetenzen, Bereich C