

Angebote von ProLernen



ProLernen Gruppe



Workshops



Individuelle Beratung



Newsletter

ProLernen Gruppe



- Wöchentlicher Austausch mit anderen Studierenden
- Fachlich begleitet
- Inputs zum Selbstmanagement
- Donnerstags zwischen 12:30 – 13:30 Uhr in H3.219

Trainings und Seminare



„Endlich Schluss mit dem ewigen Aufschieben“

- Semesterbegleitendes, gut evaluiertes Training
- Erlernen von konkreten, anwendungsorientierten Strategien gegen Prokrastination wie realistischem Planen oder Gedankenmanagement
- Viele Möglichkeiten zum selber Ausprobieren
- Immer donnerstags, von 16-17:30 Uhr in H7.312

Seminare im Rahmen unserer Projekte ProGResS und PROFI

- (Block-)seminare im Studium Generale
- Basierend auf dem Zürcher Ressourcen Modell
- Aktivierung von (noch nicht) genutzten Ressourcen und Stärken

Newsletter



Monatliche Informationen und Worksheets
zu den Themen:

- Prokrastination, Motivation und Selbstregulation im Studium
- Impulse für einen motivierteren und strukturierteren Studienalltag
- Aktuelle wissenschaftliche Befunde

Individuelle Beratung



- Lösungsorientierte Gesprächstermine zu Prokrastination und Motivationsproblemen im Studium
- Offene Prokrastinations-Sprechstunde immer dienstags von 10:00 – 11:00 Uhr (Raumangaben sind auf unserer Homepage zu finden)

Anmeldung und weitere Infos



ProLernen Gruppe



Workshops



Individuelle
Beratung



Newsletter

Anmeldungen für alle Angebote über:

prolernen@campus.upb.de

Weitere Informationen:

<http://go.upb.de/prolernen>

Direkt zur Homepage

