

Titel: Immer online, immer abgelenkt? – Selbstbestimmt arbeiten

Semester: SoSe 2020

Ort: MS Teams - Meeting

Trainer*in: Dominik Moersen

Max. TN-Zahl: 15

Beschreibung: Handy und Co. sind unverzichtbar und hilfreich – natürlich auch und gerade im Studium. Gleichzeitig sind sie DIE Quelle ständiger Ablenkung, was das Studium bisweilen erschwert.

Viele Studierende fragen sich, spätestens wenn es im Studium ernst wird, wie Sie Handy und Co. sinnvoller nutzen können: Wie funktionieren die Ablenkungsmechanismen im Alltag? Welche Optionen gibt es, um konzentrierter und fokussierter zu arbeiten?

Ziele:

Die Teilnehmenden sind nach dem Workshop besser in der Lage, ...

- klassische Ablenkungsmuster zu erkennen
- bewusster mit Quellen digitaler Ablenkung umzugehen
- Ziele „ablenkungsresistenter“ zu verfolgen

Sie benötigen:

- Stifte und Din A4 Blätter für Notizen und Übungen

Trainer:

Dominik Moersen

Er ist Gedächtnistrainer, Coach und Jurist. Ein Schwerpunkt seiner Arbeit liegt in der Befassung mit der Situation von Studierenden für ein leichteres, schnelleres und effektiveres Lernen.

Hinweis für Teilnehmer*innen:

Dieser Workshop findet über die Plattform MS-Teams statt. Der Zugangslink wird Ihnen vor dem Workshop per E-Mail an die Adresse zugesendet, mit der Sie sich registriert haben. Bitte planen Sie vor Beginn des Workshops genug Zeit ein, sich in das Meeting einzuwählen, damit wir pünktlich beginnen können.