



## LernTrainer Prüfungsvorbereitung

**Inhalte:** Ziele setzen und Vorbereitung; Zeitplanung und Prioritäten; Ziele im Alltag umsetzen

**Bearbeitungszeit:** ca. 1 Stunde 50 Minuten

**Nutzungsdauer:** 10 Wochen

Im ersten Kapitel erfahren Sie, wie eine sinnvolle Lernplanung aussehen kann, und wie Lernpartnerschaften mehr Spaß und Erfolg bringen. Auch trainieren Sie eine Entspannungstechnik, die im Rahmen der Prüfungsvorbereitung oft nützlich ist.

Im zweiten Kapitel setzen Sie Ziele und erstellen Wochen- und Tagespläne für Ihr Lernvorhaben. Die Prüfungsvorbereitung wird so stressfreier und erfolgreicher.

Im dritten Kapitel finden Sie Tipps und Tricks zur Umsetzung des neu erworbenen Wissens in den Lernalltag. Auch finden Sie eine Checkliste mit der Sie überprüfen können, in welchen Lernbereichen (bezogen auf alle 19 Kapitel des LernTrainer) Sie noch Schwierigkeiten haben.

### E-LEARNING FÜR LERNKOMPETENZ

Mit dem LernTrainer wird die Steigerung der Selbstlernkompetenz innerhalb weniger Stunden möglich.

### AKTIVES LERNEN

Die durchgängige Interaktivität im LernTrainer bringt Lernende zum Nachdenken. Viele Aufgaben und Übungen sorgen für hohe Aktivität der Lernenden und ermöglichen nachhaltiges Lernen.

### KÖNNEN STATT WISSEN

Zuerst werden neue Lernstrategien ausführlich erklärt und trainiert. Dann wird die Unterstützung zurückgefahren, bis die Lernenden die Techniken selbstständig beherrschen. Spezielle Übungen fördern die Anwendung des neu Gelernten.

### PRAXISRELEVANZ

Bei der Auswahl der Aufgaben wurde auf hohen Anwendungsbezug geachtet. So können bestimmte Übungstexte ausgedruckt werden, um praxisrelevantes Trainieren zu ermöglichen. Checklisten und Skripte erleichtern die Umsetzung in den Alltag.

Zur LernTrainer Website: [www.lerntrainer.de](http://www.lerntrainer.de)

Direkt zum Shop: <https://lerntrainer.talentlms.com/catalog>

COGNI.NET

cogni.net GmbH  
Hohenlindener Str. 1  
81677 München  
[www.cogni.net](http://www.cogni.net)  
[info@cogni.net](mailto:info@cogni.net)  
Tel. 089 3090594-0



## Ziele setzen und Vorbereitung

Probleme mit der Lernplanung (5 min.)

Sehen Sie anhand einer Fallgeschichte, welche Probleme bei der Lernplanung auftreten können.

Ziele setzen (6 min.)

Bevor Sie mit der Lernplanung beginnen, sollten Sie sich Ziele setzen.

Lernpartnerschaften (6 min.)

In diesem Modul erfahren Sie mehr über eine weitere Form von Partnerschaft: Lernpartner.

Mentales Training (8 min.)

Diese einfache, vielfach bewährte Technik hilft beim Erreichen von Zielen und bei Prüfungsangst.

Progressive Muskelentspannung (15 min.)

Lernen Sie eine einfache Variante der progressiven Muskelentspannung kennen, einer einfachen Entspannungstechnik.

Wissens-Check (4 min.)

Im Wissens-Check können Sie überprüfen, ob Sie sich die wichtigsten Informationen dieses Kapitels gemerkt haben.

Skript 4 min.

Im Skript finden Sie eine Zusammenfassung der wichtigsten Inhalte des Kapitels.



## Zeitplanung und Prioritäten

Christoph und die Lernplanung (4 min.)

Sehen Sie sich an, wie Christoph seine Lernplanung durchführt. Was würde Sie auch so machen, was anders?

Neigen Sie zu Aufschieberitis? (2 min.)

Mit acht Fragen können Sie feststellen, wie stark Ihre Neigung ist, unangenehme Aufgaben aufzuschieben.

Ziele und Lernzeit (4 min.)

Der erste Schritt der Lernplanung ist, sich Ziele zu setzen und die Zeit bis zur Prüfung zu berechnen.

Lernplan erstellen (15 min.)

Erstellen Sie eine Liste der anfallenden Aufgaben, vergeben Sie Prioritäten und teilen Sie die Aufgaben über die Zeit ein.

Tipps und Tricks (4 min.)

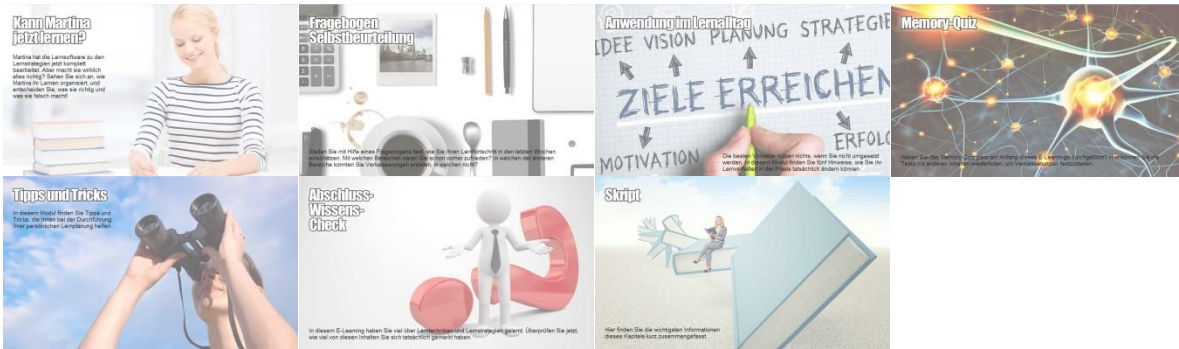
Bewerten Sie Tipps und Tricks zum Thema und drucken Sie sich diese aus.

Wissens-Check (3 min.)

Im Wissens-Check können Sie überprüfen, ob Sie sich die wichtigsten Informationen dieses Kapitels gemerkt haben.

Skript

Im Skript finden Sie eine Zusammenfassung der wichtigsten Inhalte des Kapitels.



## Ziele im Alltag umsetzen

Kann Martina jetzt lernen? (5 min.)

Sehen Sie sich an, wie Martina ihr Lernen organisiert, und entscheiden Sie, was sie richtig und was sie falsch macht.

Fragebogen Selbstbeurteilung (6 min.)

Stellen Sie mit Hilfe eines Fragebogens fest, wie Sie Ihren Lernfortschritt mit diesem Lernprogramm einschätzen.

Anwendung im Lernalltag (4 min.)

Fünf Hinweise, wie Sie Ihr Lernverhalten in der Praxis tatsächlich ändern können.

Memory-Quiz (20 min.)

Hier können Sie den Gedächtnistest vom Anfang dieser Lernsoftware wiederholen um Verbesserungen festzustellen.

Tipps und Tricks (2 min.)

Hier finden Sie Tipps, die Ihnen bei der Umsetzung Ihrer persönlichen Lernplanung helfen.

Abschluss-Wissens-Check (3 min.)

Im Wissens-Check können Sie überprüfen, ob Sie sich die wichtigsten Informationen dieses Kapitels gemerkt haben.

Skript

Im Skript finden Sie eine Zusammenfassung der wichtigsten Inhalte des Kapitels.