

# Entwirrung statt Verwirrung



HM 

## Das eigene Lernen und Arbeiten effizienter, organisierter und mit weniger Stress gestalten

### Individuelle Einzelberatung

Auf die persönliche Situation angepasstes Beratungsgespräch mit dem Ziel das eigene Lernverhalten positiv zu verändern, Lernschwierigkeiten zu überwinden oder neue Lernstrategien zu entwickeln

### Lerngruppencoaching

Unterstützung bei der Vorbereitung, Organisation und produktiven Zusammenarbeit von Lerngruppen

### Mini-Workshops

Kurze Workshops während des Semesters zur Stärkung der Lern- und Selbstkompetenz

### Prokrastinations-Kurs

Ziele setzen, gegenseitig unterstützen und Hilfe im Umgang mit Prokrastination erhalten, in regelmäßigen Gruppentreffen mit anderen Studierenden

**Mögliche Themen:** Wie... ..strukturiere ich mich besser? ...gehe ich besser mit der Menge des Lernstoffs um? ...setze ich mir realistische Ziele? ... überwinde ich meinen inneren Schweinehund? ... schöpfe ich meine zeitlichen Ressourcen besser aus? ...kann ich mich besser motivieren? ...schaffe ich es Prüfungen rechtzeitig vorzubereiten?

**Interesse?** Schreiben Sie mir gerne eine Mail [sabine.hammer@hm.edu](mailto:sabine.hammer@hm.edu) zur Terminvereinbarung. Beratung und Coaching finden im vertraulichen Rahmen statt.

Dr. Sabine Hammer - Senior Referentin für Lehre, Lerncoach, zertifizierte systemische Coach  
Fakultät für Informatik und Mathematik