

## Studieforberedende kursus

Ved underviser Line Sander



### Brugsanvisning til din hjerne: Optimér din studieteknik og dine studiemetoder

*Hvordan var det lige?*

Fik du nogensinde den brugsanvisning med til din hjerne? Hvis ikke, så er kurset i studieteknik for dig, der er eller vil i gang med en diplom-, akademi-, universitets- eller anden videregående uddannelse. Brug hovedet rigtigt - og få mest mulig ud af den tid, du bruger på din uddannelse.

### Der bliver gennemgået teknikker og metoder der skal forbedre den studerendes studieteknik

- **Tilrettelæggelse af studier.** Realistisk planlægning. Den studerendes eget ansvar for læring.
- **Helt konkret.** Hvordan læser man en lærebog. Hvad er en synopsis. Hvad er et afgangsprøve.
- **De psykologiske aspekter** ved læring med særlig fokus på motivation og koncentration. De studerende vil typisk være i en situation hvor det er længe siden de har læst eller studeret, og tanken om at skulle tilbage på skolebænken kan være skræmmende. Gennem dialog bliver den studerende gjort mentalt klar til at påbegynde studiet.
- **Læseteknik.** Med nogle få redskaber kan den studerende forbedre udbyttet af sin læsning markant og dermed effektivisere tiden.
- **Udbytteoptimering.** Hvordan optimere de studerende deres hukommelse, således at de også husker det lærte. Og hvordan kombinerer den studerende det hele, så der opnås bedst mulige udbytte og sammenhæng mellem teori, praksis og det daglige arbejde.
- **Skrive- og notattekniik.** Mange studerende er nærmest besatte af at tage notater under undervisningen, uden at tænke nærmere over kvaliteten af notaterne. Her introduceres nogle konkrete notatværktøjer og gives nogle gode råd til hvordan den studerende på bedst mulige måde kan tage notater.
- **Eksamensangst.** Mange studerende har en ubegrundet angst for eksamen, og der bliver gennemgået teknikker til at bekæmpe denne angst, og give den studerende tro på sig selv i eksamenssituationen.

Generelt arbejdes der med en grundlæggende viden om, hvordan vores hukommelse virker og hvordan vi koncentrerer os.

Kurset er på 1 dag, kl. 9-15.