



**Få mere ud af din tid og større glæde i arbejdet med dit studium**

STUDIETEKNIK & STUDIESTRATEGIER og UDVIKLING AF STUDIEVANER

Foredrag her på universitet den \_\_\_\_\_, kl. \_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_

Foredraget giver dig forskellige ideer og inspirationer til, hvordan du forbedrer dit udbytte og lærer mere af den tid, du anvender på dine opgaver. Foredraget behandler følgende temaer:

- **Kom i gang ritualer** – hvordan du slipper af med dine overspringshandlinger
- **Motivation og selvdisciplin** – hvordan du finder motivation og lyst til at arbejde med dit hjemmearbejde, også når det er svært eller der er noget andet du hellere vil
- **Læring og forberedelsesmønstre** – hvordan du får mest mulig ud af din tid i måden du læser og forberede dig på; herunder om læse- og opgaveløsningsstrategier
- **Flow og fordybelse** – hvordan du gennem flow skaber fordybelse og udnytter din læringskapacitet ekstraordinært
- **Det uoverkommelige og det der er svært** – hvordan du håndterer det der virker uoverskueligt og uoverkommeligt
- **Leg og kreativitet** – hvordan du udnytter legende og kreative elementer i din studieforbereelse
- **Stresshåndtering** – hvordan du ændrer et "bør og skal" til et "vil og kan" ved hjælp af stresshåndteringsværktøjer
- **Eksamensangst og utilstrækkelighedsfølelser** – hvordan du øger din selvtillid og finder trygheden i det du lærer gennem måden du arbejder med dit studiestof på
- **Gode studievaner** – hvordan du opgraderer dine vaner og rutiner, så du udnytter din lærende hjernes måde at fungere på og modvirker stress

**Gør din forberedelse mere effektiv, spændende og lystbetonet**

Foredragsholderen er **Arno Kaae**, som har over 25 års erfaringer med at undervise, coache og vejlede studerende i at lykkes med deres studier på baggrund af et selvudviklet studieteknik-koncept, der tager udgangspunkt i den enkeltes situation, ressourcer og drømme for fremtiden.

Du kan læse mere om Arno på: <https://www.arno.education>