

Länggassstrasse 41  
3012 Bern

# LERNEN LERNEN!

**3 praktische Inputs mit Fachleuten  
für besseres Lernen**

Di, 17. März: Lernen, Prüfungsstrategien & Hirngesundheit

Di, 24. März: Mehr Gelassenheit in Prüfungssituationen

Di, 31. März: Warum lerne ich? – Motivation und Werte

Infos: bei [thomas.schuepbach@refbejuso.ch](mailto:thomas.schuepbach@refbejuso.ch)

Jeweils ab 18.15 Uhr, mit Apéro  
Anmeldung bitte bis 2 Tage vorher via QR-Code



**forum<sup>3</sup>**  
ein Raum für Studierende

[forum3.ch](http://forum3.ch)

## **Lernen, Prüfungsstrategien & Hirngesundheit**

Dieses interaktive Referat vermittelt wirksame Lern- und Prüfungsstrategien, die dir helfen, Informationen effizient aufzunehmen, zu speichern und abzurufen. Konzentration, Motivation und Hirngesundheit stehen im Fokus, um Lernen nachhaltig und effektiv zu gestalten. Zudem zeigen wir, wie digitale Medienkompetenz produktiv und lernförderlich einsetzbar ist.

Mit **Gian Brunschwiler**, Hirncoach-Experte für Neuropsychologie

## **Mehr Gelassenheit in Prüfungssituationen**

Der interaktive Input thematisiert den ganzheitlichen Umgang mit Prüfungsängsten, um gelassener mit Prüfungssituationen umzugehen. Du kannst eigene Erfahrungen reflektieren und dich mit anderen austauschen. Methoden zur Entspannung werden vorgestellt und ausprobiert. Zusätzlich gibt es Raum für Fragen zum Thema.

Mit **Samuel Bertschinger**, lic. et mag. rer. pol., Wirtschaftspädagoge & Persönlichkeitsentwickler

## **Warum lerne ich? – Motivation und Werte**

Mit der Frage nach den Werten, die uns motivieren, berührt das Lernen unsere je eigene Spiritualität. Anhand von ausgewählten Fragen kannst du dich über die Werte klar werden, die dich beim Lernen leiten und die du anstreben willst.

Mit **Julian Meyer**, M. Ed., stud. theol. und **Thomas Schüpbach**, Hochschuleseelsorger