

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



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**, Hochschulseelsorger