formation-ARC.Suisse

**Kursausschreibung**

**22. Mai 2027, 09.00–17.00 Uhr**

# Clever lernen – Strategien für mehr Lernerfolg

Fragst du dich manchmal, wie du dir Wörter, Formeln oder Lerninhalte besser merken kannst?
Überlegst du auch, wann du erfolgreich lernst? Und wo du am besten lernst?
Lernst du immer gleich und bist neugierig, ob du mit anderen Methoden mehr Erfolg haben könntest?

In diesem Kurs entdeckst du verschiedene Lernstrategien, die du sofort ausprobieren und in deinem Alltag nutzen kannst. Sei dies in der Berufsschule, im Studium, bei einer Weiterbildung, am Arbeitsplatz oder beim Lernen in der Freizeit und im Alltag.

Du lernst, wie du deine Lernzeit optimal organisierst, deine Motivation stärkst, verschiedene Lernmethoden und moderne Tools wie ChatGPT sinnvoll einsetzt.
So gestaltest du dein Lernen eigenständiger, wirksamer, nachhaltiger – und mit weniger Stress.

**Ziele**
Ich ...
- ➔ wähle aus einer breiten Auswahl an Lernstrategien passende für mich aus und setze sie ein.
- ➔ gestalte mein Lernen selbstorganisiert und motiviert, mit mehr Eigenverantwortung
- ➔ plane meine Lernmomente sinnvoll und nutzen Gedächtnisprozesse gezielt
- ➔ erstelle effektivere Zusammenfassungen, Notizen, Denkhilfen und setze digitale Tools wie ChatGPT gezielt und gewinnbringend ein

**Inhalt**
Der Kurs kombiniert kurze Inputs mit vielen praktischen Übungen, die du direkt ausprobieren kannst. Nimm dazu Lernunterlagen in den Kurs mit, so kannst du die Techniken gleich üben.
Austausch in der Gruppe und kleine Reflexionsphasen helfen dir, die Strategien auf deinen eigenen Lernalltag zu übertragen.

- Auswahl individueller Strategien aus einer grossen Auswahl an Lernstrategien
- Selbstorganisiertes und selbstgesteuertes Lernen
- Motivation stärken und Verantwortung für den eigenen Lernprozess übernehmen
- Mentale Strategien für Konzentration und Zielerreichung
- Lernen mit allen Sinnen: Auseinandersetzung mit Lernstilen und persönliche Strategien wählen
- Gedächtnisprozesse verstehen (z. B. Vergessenskurve nach Ebbinghaus)
- Lernplanung sinnvoll gestalten
- Mit ChatGPT praxisnah lernen

**Kursleitung**
Rita Mancini, dipl. Kauffrau des Detailhandles, dipl. Erwachsenenbildnerin HF, dipl. Mentaltrainerin ILP, www.rita-mancini.com

formation-ARC.Suisse

**Kursort**
Formation-Arc.Suisse / Travail.Suisse, Hopfenweg 21, 3001 Bern, Tel. 031 370 21 11

**Adressatenkreis**
Für alle, die lebenslang lernen – ob in einer Aus- oder Weiterbildung, im Beruf oder im Alltag

**Kosten**
Für **Mitglieder** werden die Kosten wie folgt übernommen:
- Syna: 4 Kurstage / Jahr bzw. 2 Kurstage für Rentner:innen und Lernende
- transfair / transfair Post: 2 Kurstage / Jahr, der gleiche Kurs darf innerhalb von drei Jahren nur einmal besucht werden.
- SwissPersona: bis zu CHF 1'000 / Jahr
- SCIV: bis zu CHF 450.- / Jahr

Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.

**Für Nicht-Mitglieder**
CHF 615.— (inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten)

**An- und Abmeldung**
**Anmeldung**: Melden Sie sich zur Gewährleistung der Planung frühzeitig an, idealerweise bis zur Abmeldefrist**.** Ansonsten sind Anmeldungen möglich, solange das Anmeldeformular auf unserer Webseite geöffnet ist.
**Abmeldung** (ohne Kostenfolgen, danach wird der Kurs verrechnet): Bis spätestens am **17. April 2027** via **E-Mail** an arc@travailsuisse.ch.