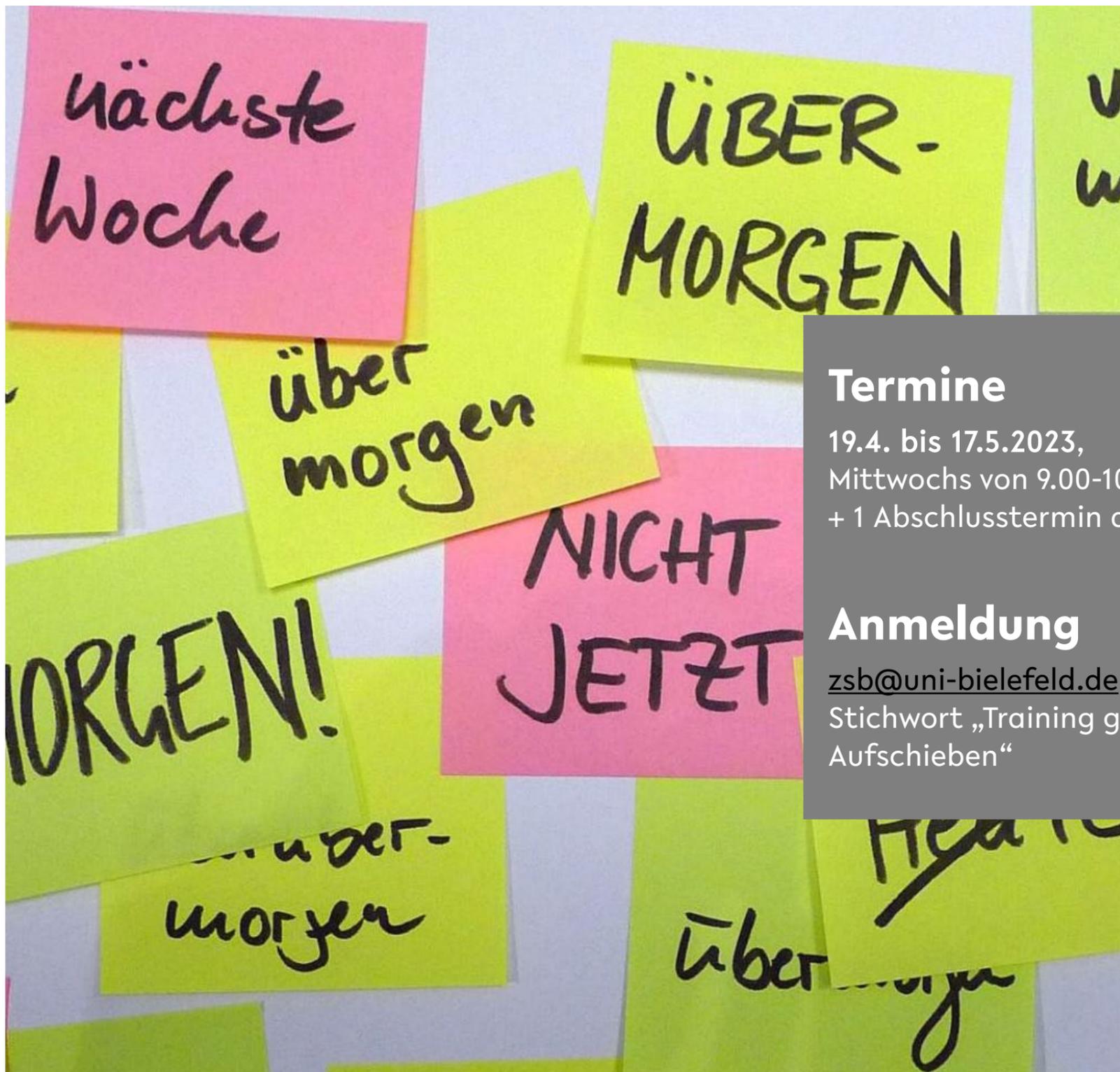




# Training gegen das Aufschieben im Studium



## Termine

19.4. bis 17.5.2023,  
Mittwochs von 9.00-10.30 Uhr  
+ 1 Abschlusstermin am 31.5.

## Anmeldung

[zsb@uni-bielefeld.de](mailto:zsb@uni-bielefeld.de)  
Stichwort „Training gegen das Aufschieben“

### Inhalt:

- Verbesserung des Zeitmanagements
- Steigerung der Selbstmotivation
- Verringerung der Ablenkbarkeit
- Aufbau der Trainingssitzung:  
Austausch –Theorie –Übungen Aufgabe

### Setting:

- Gruppentraining (Gruppen à 10 TN)
- 5 Wochen (1 x wöchentlich à 90 min.)  
+ 1 Abschlusstreffen am 31.05.2023
- Trainerin: Dipl.-Päd. Yvonne Staack
- Raum X-E1-232