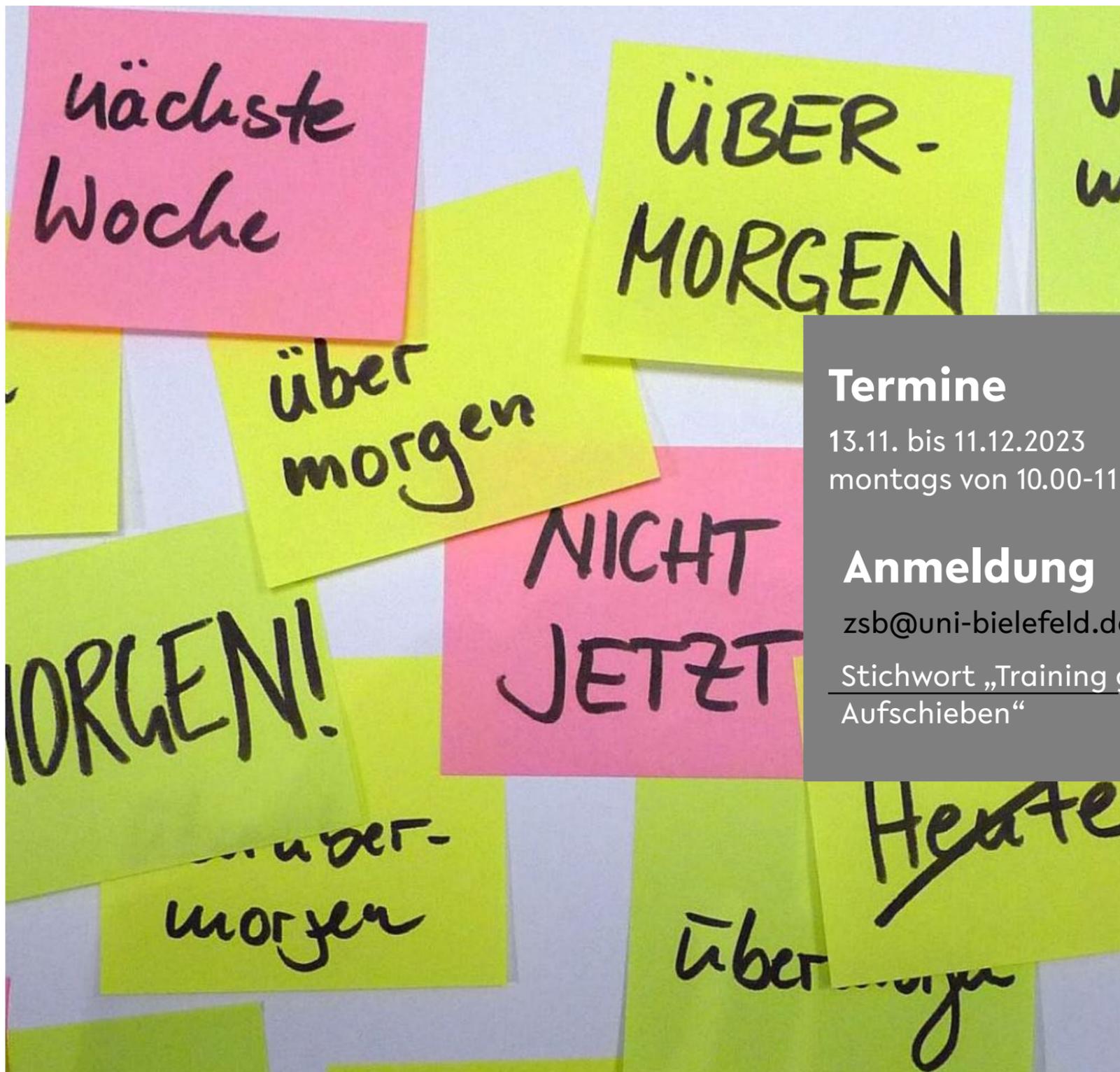




# Training gegen das Aufschieben im Studium



## Termine

13.11. bis 11.12.2023  
montags von 10.00-11.30 Uhr

## 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.)
- Trainerin: Dipl.-Päd. Yvonne Staack
- Raum A 301 der HSBI (ehem. FH Bielefeld), Interaktion 1.