

## UNSER LEITBILD

Die Akademie trägt zur Entwicklung einer hochwertigen, zukunftsorientierten, allgemeinen und beruflichen (Weiter-) Bildung bei, durch:

1. Entwicklung von Schlüsselkompetenzen, die in unserer Gesellschaft für persönliche Entfaltung, sozialen Zusammenhalt und Beschäftigungsfähigkeit wichtig sind;
2. Unterstützung vom Erwerb von Schlüsselkompetenzen bei jungen Leuten, damit sie eine Grundlage für das weitere Lernen sowie das Arbeitsleben bekommen;
3. Weiterentwicklung und Aktualisierung von Schlüsselkompetenzen bei Erwachsenen im Rahmen eines lebensbegleitenden Lernangebots.

Unsere Kunden sind Studenten und Doktoranden, Berufstätige und Rentner, akademische Institutionen und Unternehmen, die die Entwicklung der Schlüsselkompetenzen als einen wichtigen Bestandteil des Lebens anerkennen.

Unser ethischer Anspruch zeigt sich sowohl in der verantwortungsvollen Betreuung unserer Kunden als auch in der Gestaltung eines lebensbegleitenden Lernangebots.

Wir verstehen unser Leitbild als permanenten Anspruch an uns selbst.

## ASK! e.V.

### Akademie für Schlüsselkompetenzen im Studium, Beruf und Leben e.V.

#### Unsere Vision:

- Wir sind eine Institution (e.V.) zur Entwicklung von Schlüsselkompetenzen für Studium, Leben und Beruf
- Wir fördern bei Menschen das lebenslange Lernen durch die Entwicklung und Aktualisierung der Schlüsselkompetenzen

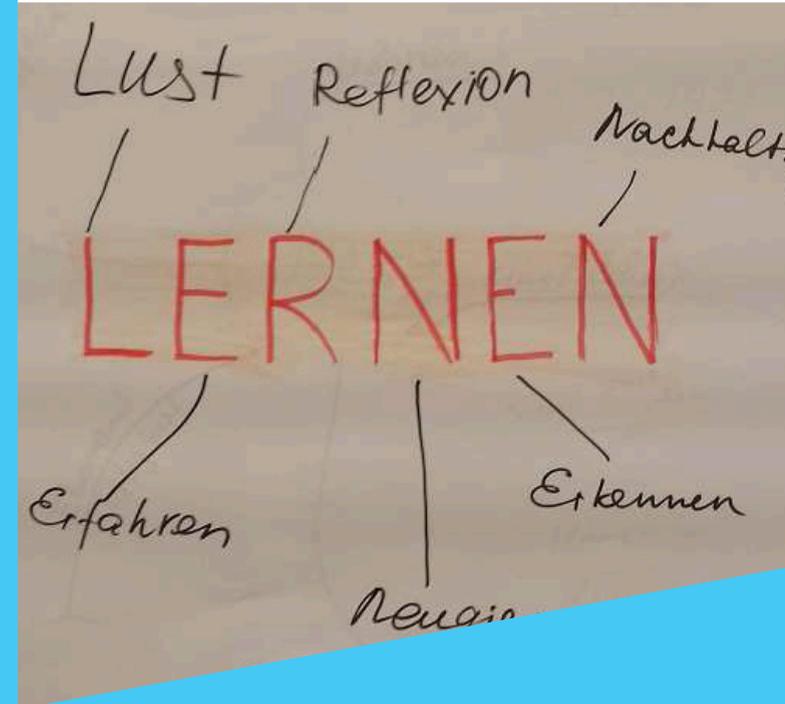
### WIR FREUEN UNS AUF EUCH !

Uferstraße 12  
69120 Heidelberg  
Telefon: 0163-752 5626

Email: [alexander.bazhin@a-s-k.org](mailto:alexander.bazhin@a-s-k.org)  
Webseite: [www.a-s-k.org](http://www.a-s-k.org)  
Registernummer: VR 700724

Vorstand:  
Prof. Dr. Alexander Bazhin,  
Dominik Saulér  
Martin Bernhard

Bankverbindung:  
IBAN: DE 78 7659 1000 0008 9506 01  
BIC: GENODEF1DKV



## Modulares Programm Fit im Studium“

*Ein Student ist ein Zustand  
mit ungewisser Erfüllung“*

Dietrich Goldschmidt, deutscher Bildungsforscher

## MODULARES PROGRAMM

### Modul I: Lernen lernen

**Hintergrund:** Damit jungen Leuten der Übergang von Schule zur Hochschule möglichst gut gelingt, benötigen sie besondere Lernkompetenzen. Meistens fällt es den Studierenden am Anfang nicht leicht, sich mit neuen vielfältigen Informationen auseinanderzusetzen. Spezielle Lernmethoden helfen Studierenden dabei, ohne Stress, Zeitverlust und schlechte Noten das Studium zu absolvieren.

**Inhalt:** Definieren der Lernprobleme der Teilnehmer; Lernprozesse und deren Steuerung; Lernformen an der Hochschule; Lernstile; Lerntypen; Umgang mit Stress; Lernmethoden, die zum Erfolg im Studium führen; Reflexion.

-> Dauer: 2,5 Tage, insgesamt 20 UE

### Modul II: Selbstkompetenzen im Studium

**Hintergrund:** Was für ein Mensch bin ich? Was zeichnet mich im Studium aus? Wonach strebe ich im und nach dem Studium? Wie, wo und mit wem verwirkliche ich meine Ziele? Wer seine Talente und Potenziale richtig einsetzt, ist erfolgreich in allen Bereichen des Lebens, auch im Studium.

**Inhalt:** Grundstrebungen des Menschen; Potenzialanalyse; Wertschätzung: Selbstachtung – Fremdachtung; Schlüsselkompetenzen; Motivation; Zielsetzung als Basis des Lernerfolgs; Effizientes und ressourcenorientiertes Zeitmanagement; Umgang mit dem inneren Schweinehund und Aufschieberitis; Entscheidungen treffen.

-> Dauer: 2,5 Tage, insgesamt 20 UE

## FIT IM STUDIUM“

### Modul III: Sozialkompetenzen im Studium

**Hintergrund:** Im Studium sowie in unserem Alltag müssen wir ständig mit anderen und manchmal mit uns selbst kommunizieren. Dabei entstehen Probleme: Die Gesprächspartner (Dozenten, Prüfer, Mitschüler usw.) begreifen uns nicht, oder wir verstehen unser Gegenüber verkehrt. Das Ganze führt schließlich zu Konflikten, deren Lösung auch die Aufgabe der Kommunikation ist.

**Inhalt:** Wie wirke ich auf andere? Erfolgreiche Kommunikation; Rhetorik; Non-verbale Kommunikation; Überzeugend reden; Feedback geben und nehmen; Manipulationen erkennen und abwehren; Moderation.

-> Dauer: 2,5 Tage, insgesamt 20 UE

### Modul IV: Schreiben lernen

**Hintergrund:** Ob Sie eine Klausur oder eine schriftliche Arbeit schreiben, meist entscheidet Ihre schriftliche Kommunikation darüber, ob Sie sich und Ihr Anliegen persönlich präsentieren dürfen.

**Inhalt:** Wie ich die Furcht vor dem leeren Blatt/Bildschirm überwinde; Wie ich immer den Leser im Blick behalte; Wie ich meinen Text richtig gliedere; Dos und Don'ts einer klaren und verständlichen Sprache; Wie man aus einem schlechten Text einen guten macht; Wie ich einen Roten Faden entwickle; Den TextEinstieg finden mit Kreativitätstechniken; Schriftliche Prüfung und Klausur meistern.

-> Dauer: 2,5 Tage, insgesamt 20 UE

## FEEDBACK VON TEILNEHMERN

*Ich habe viele neuen Lernstrategien gelernt, die ich in meinen (Studium) Alltag integriert habe“*

*Wichtig war für mich die Berücksichtigung meines individuellen Lerntyps sowie meiner Talente. Mir wurde klar, dass ich das Lernen ganzheitlich sehen muss“*

*Ich nahm mir vor, das Studium entspannter anzugehen und mir weniger Stress zu machen“*

*Das Seminar hat an meiner Ansichtswiese also einiges geändert und mir wichtige Tipps für das Lernen gegeben“*

*Super war auch, dass wir in der Gruppe sehr viel miteinander gelacht haben“*

*Das Schöne an dem Kurs war, dass man sich wie ein Teil des Ganzen fühlte. Die Gruppe entsprach mit ihren vielen unterschiedlichen Persönlichkeiten einem Mosaik, und es war spaßig, ein Teil des Puzzles zu sein“*

*Was ich dann letztendlich aus dem Seminar mitgenommen habe, war mehr als nur Lernstrategien. Im Seminar habe ich unglaublich viel über mich nachgedacht und mich selber besser kennengelernt“*

*Gut fand ich auch, dass nach dem Besprechen von neuen Lernmethoden diese sofort in Gruppen- und Einzelarbeit umgesetzt wurden“*