

**Seminar:**

## **„Mein Studium hat keinen Bock auf mich!“ Beratung bei Prokrastination und Arbeitsblockaden**

Schule, Studium und Ausbildung erfordern ein hohes Maß an Selbststeuerungskompetenz. Zugleich sind Schule, Studium und Ausbildung identitätsstiftende Prozesse, die auf das Leben vorbereiten und dieses gleichsam formen. Dies muss Sinn machen. Die Gründe, weshalb manche Schüler, Studierende und Auszubildende nicht vorankommen, können entsprechend vielschichtig und individuell sein. Für die Beratung bei stagnierenden Bildungsverläufen werden daher einerseits Techniken zur Förderung der Selbststeuerungskompetenz benötigt (Zeit- und Aufgabenplanung, Lerntechniken, Priorisierung etc.), andererseits sollten Beratende auch die Reflexion der Lernmotivation, des biografischen Werdegangs und von verinnerlichten Glaubenssätzen anregen können. In dem Seminar werden vielfältige Beratungstechniken zur Förderung der Selbstreflexion und Zielbildung vermittelt und live demonstriert. Die Teilnehmenden können die Techniken „am eigenen Leib“ erproben.

**Inhalt:**

- Anliegenklärung, Pacing
- Beratungsstrategien bei Entwicklungsblockaden
- Beratungsstrategien bei Entscheidungsdilemmata
- Arbeiten mit der Problem-Lösungs-Balance
- Zeitplanung

**Zielgruppe:** BeraterInnen, PsychologInnen, PsychotherapeutInnen, StudienberaterInnen, Lehrkräfte etc.

**Nutzen für die TeilnehmerInnen:** Der Erfolg in Schule, Studium und Ausbildung hängt ganz entscheidend von der Motivation der Lernenden ab. Ohne Motivation läuft nichts. Oft kommt es im Bildungsverlauf zu Blockaden. Wenn diese längere Zeit andauern, können sich chronische Verläufe ergeben. Eine gute Beratung kann die Auflösung solcher Blockaden und die Entwicklung von neuer Motivation erheblich beschleunigen.

**Voraussetzungen:** Es sind nicht zwingend Vorkenntnisse in Beratung erforderlich. Die Inhalte können an die Vorkenntnisse angepasst werden. Je geringer die Vorkenntnisse sind, desto sinnvoller ist ein mehrtägiges Seminar.

**Anzahl TeilnehmerInnen:** bis 25 Personen

**Ort, Dauer und Kosten:** Der Veranstaltungsort kann durch Sie frei bestimmt werden. Auf Wunsch kann die Veranstaltung auch in den Räumen des Systemischen Instituts Mitte in Kassel stattfinden (Preis auf Anfrage). Die Dauer der Veranstaltung ist variabel und richtet sich nach Ihren Wünschen. Ein Tag ist das Minimum, 5 Tage in Folge sind fast zu viel. Bei geschlossenen Veranstaltungen erfragen Sie bitte die Tagessätze.