

Trainerleitfaden: Prüfungsvorbereitung

(Centering / Motivation / Präsentation / Übungsphase / Integration)

Grobziel	Dauer min	Feinziel	Inhalt	Form	Material/Medien
EINSTIEG 30 min	10	„Seinen Spruch finden“ Seine Karte finden	Fantasiereise / Klangschale TN wählen sich eine Hummel Karte oder eine schöne Postkarte aus, die sie anspricht. Dürfen sie behalten und vorne in Ihren Ordner tun.	PI EA	Entspannungsmusik Die Hummel
	10	Fahrplan durch den Tag Orientierung	Flip-Chart mit den Inhalten / einzelnen Schritten u. grobe Uhrzeiten	PL	Flip-Chart (abfotografiert für Azubimappe)
	10	Azubi mit einbeziehen	TN schreiben auf, was sie von diesem Seminar erwarten, wird auf Meta-Plan gesammelt (offen oder verdeckt)	EA PL	Kärtchen Meta-Plan
Gehirn 10 min	10	Was braucht unsere Hardware?	Mit Symbolen: Wasser, Sauerstoff, gesunder Zucker, Bewegung, Ruhe, Freude	FU	Symbole
Klangschale	3		Klangschale anschlagen, warten, bis kein Ton mehr zu hören ist		
Lernerfolgs- puzzle	30	Überblick über Optimierungs-potenziale	Azubis füllen den Fragebogen aus Und werten ihn auch selber aus	EA	Arbeitsblätter
			Was kann ich gutes für die jeweiligen Puzzleteile tun? Azubis tragen es später in ihren Erfolgsplan ein	PI EA	Flip-Chart

Erfolgsplan 35 min	10	Wiederholungen sind wichtig	Vergessenskurve von Ebbinghaus Allg. Zeitmanagement	PI	Flip-Chart Infoblatt
	10	Lernthemen sammeln	Kuchen: wenn ich versuche alles auf einmal zu essen, wird es mir schlecht und ich kann mir nicht behalten, auch nicht genießen.... Kuchenstückchen mit den Themen beschriften	PI	Flip-Chart: Bild mit Kuchen Kuchenstücke mit Lernthemen
	15	Beispiel mit einem Lernthema	Mein Erfolgsplan „Vertrag“ abschließen Beide Erfolgsplan-Übersichtsblätter vorstellen, Azubis können sich für eine Variante entscheiden und übertragen ihr erstes Lernziel Auch das vom Erfolgspuzzle	EA	Arbeitsblätter
Energizer	10	Alfreds Tanz	Energieaufbau: Gruppentanz		Kalimba de Luna
Lerntechniken 140 min	5		Geschichte: Die Schöne und das Biest		Musik
	15	Texterfassung, hier genaues Lesen	Buchstabensalat: Gehirn konstruiert schnell – Gefahr des Überlesens ? Quizfragen beantworten / optische Täuschung „F“	EA FU PI / EA	Arbeitsblätter
	40	Chunking	Kleider => sortiert Chunking = innere Struktur erklären Übung mit black stories Eigenes Beispiel erstellen lassen	FU FU EA GA	Kleider Flip-Chart Mitgebrachte Begriffe strukturieren

	40	Visualisierungstechnik	<p>Experiment: einbein / zweibein / dreibein / vierbein</p> <p>Man kann sich besser etwas merken, wenn beide Gehirnhälften beteiligt sind</p> <p>Vorgehensweise beim Visualisieren (einzelne Schritte werden besprochen)</p> <p>Übung: Wörter, "Mitgebrachtes" (Formeln,...) +Symbol</p> <p>Überlegen, was sie durch diese Technik lernen könnten (Erfolgsplan)</p>	FU GA	Flip-Chart
	30	Mnemo-Techniken	<p>10 Präsidenten von Amerika ODER Bundeskanzler (Loci-Technik)</p> <p>Grundprinzipien von Mnemotechniken</p> <p>Begriffe von Azubis sollen verortet werden</p> <p>Überlegen, welcher Lernstoff sie damit besser lernen könnten, vorbereiten und im Erfolgsplan festhalten</p>	FU GA	Flip-Chart Kärtchen / Flip-Chart
Ressourcen-Aufbau	15	Jonglieren mit Tüchern	1-3 Phasen	FU / EA	Tücher / Musik
50 min	10	Wahl zur Miss High School	<p>Sketch:</p> <p>➤ Vorher-Nachher Bild</p>	FU	Bilder die Eigenschaften symbolisieren

			<ul style="list-style-type: none"> ➤ Azubi mit einbeziehen ➤ Passende Outfit auswählen (Bilder=Eigenschaften) 		
	10	Ressourcen allgemein	<p>Welche Ressourcen wären hilfreich ?</p> <p>Wird auf einem Flip-Chart gesammelt</p> <p>Positiv formuliert</p>	FU	Flip-Chart
	15	Ressourcen individuell	<p>Welche habe ich ?</p> <p>Welche bräuchte ich ?</p>	EA	<p>Blatt Ressourcenhand</p> <p>Habe ich: lila</p> <p>Brauche ich: helles lila</p>
	10	<p>Aufbau Ressourcen</p> <p>In Erfolgsplan aufnehmen</p>	<p>Was könnte ich tun, um die Ressource aufzubauen?</p> <p>Gewünschte Ressource auf Kärtchen schreiben, gemeinsam nach Ideen für den Aufbau suchen.</p>	GA	Kärtchen
Blockaden lösen 35 min	5	Angst visualisieren => verkleinern	Phantasiereise: Traumreise	FU	Geschichte
	5		<p>Rasender Reporter: Wie ging es ihnen dabei ?</p> <p>Welche Farbe hatte das Boot? Menschen getroffen....stellt Fragen zur Traumreise</p>	Plenum	Mikrophon
	10		<p>Infos über Spiegelneuronen, was passiert dabei im Gehirn?</p> <p>Technik wird schon lange von Profi-Sportlern angewendet.</p> <p>Innerer Bildschirm</p> <p>Wie kann sie uns dabei helfen, Ängste zu verkleinern oder sogar zu lösen?</p>	FU	Flip-Chart

	10		Angst symbolisieren / visualisieren - verändern	Plenum	Kleine sprachliche Anleitung
	5		Übungen vor der Prüfung: Azubis sollen die Übungen / Vorschläge vor der Prüfung machen	EA	Arbeitsblatt
Evtl noch zusätzlich					
Konzentration	20		Moment of excellence: zur Konzentration => an einem Glücksbringer fixiert		