

# Повече свободно време и по-високи оценки благодарение на подобрени техники за учене и проучвания!



Less effort, less stress, more fun!

## Говорители



### Урс Волф

- магистърска степен по химия от Държавния Технологичен институт (ETH) в Цюрих, Швейцария
- автор на семинара „Как да учим успешно“
- сътрудник и мениджър в Института Life Success ([www.lifesuccess.ch](http://www.lifesuccess.ch))

### 3. Използване на принципа SAFE в клас

Този принцип ни помага активно да участваме и мислим по време на лекциите. Само онези студенти, които наблюдават на обработката на правилно подбраната информация, ще изпитат удоволствието на успеха в своето учене.

### 4. Техники за четене

Методът за четене OARSR ни помага ефективно да разбираме и усвояваме информацията, докато четем.

### 5. Процесът на учене – насоки за преговор

Стресът и зубренето в последния момент могат да бъдат избегнати, ако учим и преговаряме материала за даден предмет по начин, който мозъкът ни лесно усвоява. Научете повече за функционирането на мозъка и дългосрочната памет във връзка с ученето.

### 6. Поставяне на приоритети и управление на времето

Днешните технологии ни предлагат толкова много възможности и изкушения как да прекараме времето си. Ефективните хора успяват да останат съсредоточени върху основните неща. Научете как да определяте своите приоритети и да осъществявате тези решения на практика, така че да постигнете добре балансиран начин на живот.



We are teaching in Europe, Africa and Asia.

### 7. Да бъдем проактивни

Студентите с проактивно отношение подхождат реалистично към предизвикателствата на ученето в университета.

### 8. Поставяне на цели

Поставянето на цели е значим процес на обмисляне на бъдещето ни и на себе-мотивиране да превърнем тази визия в реалност. Този процес ни помага да изберем посоката на своите бъдещи действия. Като знаем какво точно искаме да постигнем, можем да концентрираме усилията си в правилните неща.

### 9. Оптимизиране на продуктивността ни

Способността ни да се концентрираме, да учим и да работим варира с повишаване и понижаване през всеки ден. Научете повече за човешката продуктивност и определете своята лична крива на способност за резултатност в работата, за да можете да планирате оптималното си време за учене през деня.



### 10. Постоянно поддържане на форма

Ключът към траен успех в ученето и в живота се крие в системното и прилежно отделяне на време, за това да запазваме капацитета, свежестта и баланса си.

### 11. Подготовка за изпити

Подгответе се ефективно за изпити, като разберете същността и формата на всеки изпит, присъедините се към група за учене и си направите личен учебен план. Научете нови начини за понижаване на изпитния стрес чрез използване на структуриран план за учене и чрез редовни почивки, които да подпомогнат умствената бодрост и доброто запаметяване на учебния материал.



## Съдържание на семинара „Как да учим успешно“

### 1. Принципът на Парето

Принципът на Парето твърди, че в болшинството от работните ситуации 80% от резултатите се постигат само чрез 20% от вложените усилия. Прилагането на този принцип ни осигурява достатъчно енергия и време за важните задачи, а дори и спестено време за почивка.

### 2. Водене на записки

# Как да учим успешно

## Препоръки от преподаватели

“За успех в ученето интелигентността сама по себе си не е достатъчна. Курсът „Как да учим успешно“ предоставя техники за управление на себе си, които са адаптируеми към отделната личност, и които позволяват да използвате пълния си потенциал на учене.“

*Проф.-доктор Стивън Нюш, председател на катедрата по Стратегически мениджмънт към Университета WW в Мюнстер, Германия*

“Студентите, които сега започват в университета, се включват в едно преживяване, което е пълно с интелектуални предизвикателства и с големи промени в начина на живот. В такива моменти е добре да разполагаш с практични, приложими съвети. В това отношение „Как да учим успешно“ много помага.“

*Prof. Dr. Huw Cathan Davies, Meteorology, Federal Institute of Technology (ETH) Zurich, Switzerland*

## Отзиви от студенти

“Най-много ми помогнаха предложенията за някои малки неща. Понякога е необходима само малка промяна, която предизвиква голям обрат. Например, да си направиш и следваш план за редовно учене и работа, да си отделяш време за почивка и да не пилееш време в незначителни неща.“

„Много насърчителен!“

“Със сигурност ще последвам съветите ви за управление на времето, включително и отделянето на време за почивки!“

“Според мен е хубаво това, че говорителите споделяха и за себе си. Това прави курса по-интересен, личен и разнообразен.“



[www.lifesuccess.ch](http://www.lifesuccess.ch)

# Как да учим успешно

„По-високи оценки и повече забавление!“

Говорител: Урс Волф

Кога: 17.10.2015г. От 9:30 до 12:30 и от 13:30 до 16:30

Къде: ИУ-Варна, зала 128

Организирано от: Студентски Живот-Варна и Студентски съвет към ИУ-Варна



Студентски съвет към ИУ - Варна  
<http://ss-varna.org>



Студентски Живот – Варна  
[www.varna.studentlife.bg](http://www.varna.studentlife.bg)

Семинарът „Как да учим успешно“ е бил посетен от над 120000 студента в повече от 20 страни по света

