

## WEITERE INFORMATIONEN

### ■ Termine

Modul 1: 28. bis 29. August 2020  
30. April bis 1. Mai 2021

Modul 2: 30. bis 31. Oktober 2020  
18. bis 19. Juni 2021

Modul 3: 22. bis 23. Januar 2021  
19. bis 20. März 2021  
24. bis 25. September 2021  
29. bis 30. Oktober 2021

jeweils von Freitag, 15:00 Uhr bis Samstag, 18:00 Uhr

### ■ Teilnehmergebühr

100,- € pro Modul (inkl. Übern./Verpflegung)

### ■ Veranstaltungsort

Katholisch-Soziales Institut  
Bergstraße 26  
53721 Siegburg

### ■ Kontakt und Anmeldung

Claudia Lorscheter  
Telefon 02241 2517 410  
E-Mail [lorscheter@ksi.de](mailto:lorscheter@ksi.de)

Foto Titelseite: © contrastwerkstatt/Adobe Stock



© contrastwerkstatt/Adobe Stock

 **katholisch-soziales institut**



## *FIT FOR ABI*

*FACHUNABHÄNGIGE VORBEREITUNG  
AUF DAS ABITUR*



 **katholisch-soziales institut**

Bergstraße 26  
53721 Siegburg

Telefon 02241-2517-0  
Telefax 02241-2517-102

[info@ksi.de](mailto:info@ksi.de)  
[www.ksi.de](http://www.ksi.de)



Dieser Flyer wurde klimaneutral produziert.



Ein Ort des Dialogs

## SEMINARINFORMATIONEN

Sorge vor dem Abitur? Das Gefühl, vor einem riesigen Berg an Lernstoff zu stehen und nicht zu wissen, wie man den in den Kopf bekommen soll?

Der Kurs „Fit vor Abi“ bietet Unterstützung.

In drei unterschiedlichen Modulen wird notwendiges „Handwerkszeug“ vermittelt, um das eigene Lernen sinnvoll zu organisieren und zu gestalten.

Ziel des Kurses ist es, das eigene Lernverhalten zu reflektieren unabhängig vom vorgeschriebenen Abiturstoff.

Die Module 1 und 2 können auch schon zu Beginn der Oberstufe belegt werden.

Die Absolvierung eines der beiden Module 1 oder 2 ist Voraussetzung für die Teilnahme an Modul 3.

Für jedes der einzelnen Module erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung mit Darstellung der Kursinhalte.

Der gesamte Kurs mit allen drei Modulen ist zertifiziert.

**Leitung:** Dr. Inga Rapp, Psychologin,  
Systemischer Coach, Dozentin an der Universität zu Köln

## SEMINARINFORMATIONEN

### ■ Modul 1

#### **Lernen – Kannichschon! Brauchichnich! Willichnich!**

Natürlich lernen Sie, seit Sie auf der Welt sind. Für die Schule lernen Sie spätestens seit der ersten Klasse – und Sie können das auch, sonst stünden Sie nicht jetzt kurz vor dem Abitur!

Dieses Modul richtet sich an Schüler, die offen sind,

- über ihr Lernen und die verwendeten Lerntechniken nachzudenken,
- Neues auszuprobieren,
- Tipps und Tricks zu erfahren.

**Termine:** 28. bis 29. August 2020  
30. April bis 1. Mai 2021

### ■ Modul 2

#### **Bergsteigen bis zum Abitur – meinen Ressourcen und mir selbst vertrauen.**

Motivation, Selbstreflektion, Umgang mit Stress.

Das Modul richtet sich an Schüler, die ihr Abitur gezielt planvoll angehen wollen; es gibt Rüstzeug an die Hand, um Stolperfallen zu umgehen.

Dazu gehört:

- Zeitplanung
- Arbeitsplatzgestaltung
- Motivation, Umgang mit Selbstzweifeln
- Anspannung/Entspannung/Umgang mit Stress
- Selbstorganisation
- Prioritäten setzen
- Unterstützung und
- Wahrnehmung eigener Ressourcen

**Termine:** 30. bis 31. Oktober 2020  
18. bis 19. Juni 2021

## SEMINARINFORMATIONEN

### ■ Modul 3

#### **Alles oder nichts?**

#### **Auf dem Präsentierteller der mündlichen Prüfung**

Keine Angst vor mündlichen Prüfungen;  
statt dessen: sich selbst in Prüfungssituationen erfahren und hilfreiche Strukturen entwickeln.

Dieses Modul schließt den gesamten Kurs „Fit for Abi“ ab.

Die Anmeldung zu Modul 3 ist nur möglich, wenn Sie mindestens vorher eines der anderen Module absolviert haben.

Dieses Modul simuliert die mündliche Abiturprüfung und reflektiert sie.

Jede/r von Ihnen erhält die Gelegenheit, sich selbst in allen Rollen (Prüfling, Prüfer, Protokollant) zu erleben.

Videoaufnahmen jeder einzelnen Prüfung helfen dabei. (Wer seine Aufzeichnung mitnehmen möchte, bringt bitte einen USB-Stick mit.)

Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit der Videoaufzeichnung einverstanden.

**Termine:** 22. bis 23. Januar 2021  
19. bis 20. März 2021  
24. bis 25. September 2021  
29. bis 30. Oktober 2021