



## Psychotherapie

### Lernen lernen

Viele Teilnehmer/innen in der Erwachsenenbildung sind schon viele Jahre aus der Schule raus. Haben vergessen, wie man richtig lernt oder haben es früher in der Schule auch nicht beigebracht bekommen. Wie strukturiere ich den Stoff? Wie unterscheide ich Wichtiges von Unwichtigem? Wie bringe ich mein Gehirn dazu, sich die Sachen zu merken, die ich auswendig lernen will? Diese und viele Fragen mehr, klären wir in diesem kurzen Workshop. Bringen Sie gerne beispielhaft Ihre eigenen Lernunterlagen mit.

Für Wen ist dieser Workshop gedacht:

Alle, die sich in Zukunft leichter beim Lernen tun wollen.

Seminarinhalt:

- Grundlagen über Lernen und Gedächtnis
- Strukturierung von Lernstoff
- Einteilen von Lerninhalten

Nach Beendigung des Seminars/Workshops sollte jede/r Teilnehmer/in eine Idee davon haben, wie sein individuelles Lernen von statten geht und sich seine Lernzeiten besser einteilen können. Ebenso sollte jede/r Teilnehmer/in erfahren haben, wie er seinen Lernstoff übersichtlich strukturiert.

### Termin

So, 12.04.2026  
09:00–14:00 Uhr

### Preis

105,00 €

### Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

### Seminarnummer

SSH111120426

### Anmeldemöglichkeiten

- ☑ Bei jeder Akademie
- ☑ Per Fax: 0261-952 52 33
- ☑ Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 11.02.2026

Dozentin

### Maryam Kersting

Jg. 1979, gesch., vier Kinder. Nach juristischem Grundstudium und Abschlüssen als Staatl. anerk. Erzieherin mit Bachelor im Sozialwesen ist Frau Kersting im Setting der Kinder- und Jugendlichenpsychiatrie und Erwachsenenpsychiatrie des Gemeinschaftskrankenhauses Herdecke als Therapeutisch-Pädagogische Fachkraft tätig. Sie bietet Workshops als Lehrtrainerin in der Erwachsenenbildung und in Kooperation mit Dortmunder Schulen an. Ehrenamtlich unterstützt sie den Verein "Schüler & Paten" e.V., privat betreut sie Familien in "Lernkrisen" und organisiert Englischworkshops für Teens und Erwachsene.