



## Effizient und effektiv lernen!

### Ausgangslage

Sie befinden sich in einer Weiterbildung und müssen in der wenigen zur Verfügung stehenden Zeit möglichst viel Lehrstoff begriffen und verinnerlicht haben. Und all das noch berufsbegleitend und mit weiteren familiären Verpflichtungen?

Dieses Seminar hilft Ihnen dabei, Ihren Lernerfolg zu maximieren.

### Zielsetzung

Sie lernen verschiedene Lernstrategien sowie konkrete Tipps und Ideen kennen, wie Sie effizient (mit möglichst wenig Aufwand) und effektiv (mit grösstmöglichem Erfolg) lernen.

### Inhalt

- Wie lernen funktioniert: eine kurze Einführung in die Lernpsychologie
- Stolpersteine beim Lernen und Erfolgsfaktoren
- Prioritäten setzen
- Das Lernen organisieren
- Die Batterien aufladen
- Neue Gewohnheiten aufbauen und Ziele erreichen

### Referent

#### Christian Grütter

Wirtschaftspsychologe MAS, Betriebsökonom FH, Transaktionsanalytiker CTA und Supervisor BSO mit langjähriger Erfahrung als CEO

### Veranstaltungsleitung

#### Dr. Veronika Klemm

Leiterin Weiterbildung, Bau und Wissen, TFB AG, Wildegg

Seminar 264105

29.10.2025

## Organisation

### Programm

**09.00 Begrüssung und Einstieg ins Thema**

**09.15 Stolpersteine beim Lernen**

**09.30 Erfolgsfaktor 1:  
Prioritäten setzen**

**10.30 Pause**

**10.45 Erfolgsfaktor 2:  
Das Lernen organisieren**

**12.00 Mittagessen**

**13.30 Erfolgsfaktor 3:  
Die Batterien aufladen**

**15.00 Pause**

**15.15 Erfolgsfaktor 4:  
Neue Gewohnheiten aufbauen und Ziele erreichen**

**16.30 Fragen und Diskussion**

**17.00 Abschluss**

### Teilnahmegebühr

**CHF 595.00** inkl. MWST.

Frühbucher bis 30 Tage vor Kursdatum erhalten **5% Reduktion**. Studenten (unter Vorweisung der Legi) zahlen **CHF 150.00** inkl. MWST.

Kursunterlagen, Pausengetränke, Mittagessen sind enthalten.

Die Teilnahmegebühr ist im Voraus zu entrichten.

### Anmeldung

Bitte unter [www.bauundwissen.ch](http://www.bauundwissen.ch) oder per Mail an [sekretariat@bauundwissen.ch](mailto:sekretariat@bauundwissen.ch)

(Name, Vorname, E-Mail, Teilnehmer- und Rechnungsadresse)

### Abmeldung

Das Abmelden hat schriftlich zu erfolgen

([sekretariat@bauundwissen.ch](mailto:sekretariat@bauundwissen.ch)) und ist bis 15 Tage vor Kursbeginn kostenlos. Ab 14. bis 2. Tag vor Beginn sind 55% der Teilnahmegebühr geschuldet, bei weniger als 2 Tagen sind es 100%.

### Anreise / Parkplätze / Bahnhof SBB

Parkplätze sind beim Weiterbildungszentrum vorhanden. Ab Bahnhof Wildegg erreichen Sie uns zu Fuss in ca. fünf Minuten.

### Veranstaltungsort

Bau und Wissen, TFB AG  
Lindenstrasse 10, 5103 Wildegg  
Telefon 062 887 72 71

