

29. April 2023
10:30-15:30 Uhr

Workshop

Mindset & Lernmethoden

Manchen Studierenden fällt das Lernen und Strukturieren des eigenen Studiums leichter und manchen schwerer. Es gibt keine Patentlösungen, die für alle Studierenden funktionieren. Die viel angepriesenen Karteikärtchen, To-do-Listen und dergleichen, sowie das „einfach früher anfangen“ sind nur selten ausreichend – vor allem für Studierende, die sich als neurodivergent wahrnehmen und/oder nach möglichen Lösungswegen für Lernherausforderungen suchen. Neurodiverse Menschen unterscheiden sich von sogenannten „neurotypischen“ Menschen z.B. in der kognitiven Verarbeitung von Informationen, der Wahrnehmung von Umwelteinflüssen oder auch in der Steuerung der Konzentration. Ausschlaggebend ist, zu verstehen bei welchen Abläufen und Tätigkeiten Probleme auftreten und warum, um dann dafür passende und im Alltag umsetzbare Strategien zu finden.

In diesen Workshop wollen wir euch einerseits Informationen zu Lernprozessen und damit zusammenhängenden Herausforderungen mit Neurodiversitäten wie z.B. ADHS, Dyskalkulie, Dyslexie (Legasthenie) und dem autistischen Spektrum darstellen und andererseits die Wichtigkeit von Selbstakzeptanz und einem positiven Mindset näherbringen. Denn oft genug ist eine positive und konstruktive Einstellung zu den eigenen Fähigkeiten zusammen mit dem Wissen um Lernmethoden ein Weg, um Blockaden und Selbstzweifeln im Studium und darüber hinaus zu begegnen.

Ziel ist es, sich Lern- und kognitive Prozesse allgemein vorstellen zu können, aber auch ganz individuelle Herausforderungen zu erkennen und Raum für Selbstreflexion zum eigenen Umgang mit diesen zu geben. Hierbei werden wir uns auf unterschiedliche Bereiche und Prozesse des Lernens konzentrieren und mögliche Lösungsansätze zeigen, um Lernherausforderungen zu begegnen. Zudem werden auch Motivationsstrategien, Task- und Zeitmanagement Methoden vorgestellt, aber mit Fokus auf die individuelle und vor allem zielführende Umsetzbarkeit. Wir arbeiten nicht mit den üblichen defizitorientierten Ansätzen, sondern mit einem Diversity-Ansatz, der Neurodiversitäten als eine natürliche Form der bereits existierenden menschlichen Vielfalt versteht. Neben theoretischem Wissen, bringen wir als selbst neurodivergentes Trainerinnen-Duo eigene Erfahrungen und damit verbundene Herausforderungen im Privat- und Berufsleben mit.

Trainerinnen

Jessica Stazzone Manazza
Maren Frank

Ein Workshop für Studierende, die sich als neurodivergent wahrnehmen und/oder nach möglichen Lösungswegen für Lernherausforderungen suchen.



Dieser Workshop ist für Studierende aller Bereiche und Semester, die nach möglichen Lösungen für eigene Herausforderungen bei Lernprozessen, Strukturierung und Motivation suchen und für neurodivergente Studierende (mit oder ohne offizielle Diagnose). Ein zweiter Raum steht während des gesamten Workshops als Rückzugsort zur Verfügung.

Ort: Raum F 040, Fürstenberghaus,
Domplatz 20-22, 48143 Münster

Anmeldung per E-Mail:
asta.kuqu@uni-muenster.de

29. April 2023
10:30-15:30 Uhr

Workshop

Mindset & Lernmethoden für neurodiverse Studierende



Jessica Stazzone Manazza

Jessica Stazzone Manazza (sie) ist selbständige Diversity-Trainerin und Co-Gründerin der queer-migrantischen Initiative „BiPlus Göttingen“. Als Trainerin und Consultant gibt sie u. a. Workshops, Beratungen und Vorträge für die Sichtbarmachung und Akzeptanz bereits bestehender gesellschaftlicher Diversitäten. Ihre Schwerpunkte sind hierbei die Intersektionen von queer, neurodivers und migrantisch. Für unterschiedlichste LSBTIQA* Organisationen und die queere Community konzipiert und gibt sie Workshops zu sexueller und geschlechtlicher Vielfalt, sowie speziell zu queeren Intersektionalitäten im Kontext aktueller gesellschaftspolitischer Themen.

Sie hat einen beruflichen Hintergrund im Bereich Corporate Social Responsibility mit Spezialisierung auf den Bereich Soziale Nachhaltigkeit und langjährige Erfahrung im strategischen und operativen Organisations- und Taskmanagement. Aufgrund ihrer eigenen Neurodivergenz hat sie zahlreiche bestehende und auch neue Methoden und Tools entwickelt, um sich selbst den Masterabschluss trotz Lernherausforderungen zu ermöglichen.

Als selbst neurodivergente und queer-migrantische LSBTIQA*/ Bi+Aktivistin empowert sie marginalisierte Menschen in Workshops und Coachings über ethnische und kulturelle Vielfalt hinaus und macht intersektionale Lebensrealitäten sichtbar.

Kontakt:
info@psr-diversity.de



Maren Frank

Maren Frank (sie) ist als ausgebildete Diversity-Trainerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie selbständig tätig. Ihr Schwerpunkt liegt in der Unterstützung von neurodivergenten Menschen, insbesondere mit dem Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität.

Neben ihrer knapp 30-jährigen Berufserfahrung im Gesundheitssektor sowie in einem psychosozialen Zentrum für Geflüchteten, bringt sie als selbst hochsensible Person und dreifache Mutter wertvolle Praxiserfahrungen im Bereich Neurodiversität, Familienmanagement, Erziehung und Bildung mit. Der alltägliche Umgang sowie die institutionellen Herausforderungen für neurodivergente Menschen sowie Eltern von neurodivergenten Kindern sind ihr aus langjähriger Erfahrung als selbst Betroffene sowie als Erziehende besonders gut bekannt.

Maren Frank klärt in Diversity-Workshops und Vorträgen über die Persönlichkeitsstruktur von hochsensiblen und neurodiversen Menschen, deren alltäglichen Herausforderungen und die benötigten Unterstützungen aus psychotherapeutischer Sicht auf. Sie trägt zur Aufklärung über die Vielseitigkeit und Wahrnehmungsunterschieden der Menschen bei und schafft Raum zur Thematisierung und Akzeptanz von Neurodiversität in der Gesamtgesellschaft und in der öffentlichen Debatte.

Kontakt:
info@verschiedenistnormal.de