

# Lernen mit Lust!

## ExamPrep – Gut vorbereitet ist halb gelernt

**Datum** Montag, 30. November 2009 von 13.00 bis 18.00 Uhr  
**Kursort** Achtung neuer Hörsaal: ML, H 44, ETH Zürich, Sonneggstrasse 3, 8092 Zürich  
**Referierende** Prof. em. Dr. Christoph Metzger, Institut für Wirtschaftspädagogik, Uni St. Gallen  
Markus Burri, Dipl. Natw. ETH, NDS in Humanernährung, Trainingsleiter ASVZ  
Dr. Hanspeter Gubelmann, Sportpsychologe, Bewegung- und Sportwissenschaften ETHZ  
Olivia Steinbaum, Dipl. Physiotherapeutin und Trainingsleiterin ASVZ  
**Organisation** ETH tools Zürich

### Montag, 30. November 2009

Ab 12.15	Empfang und Registration	
13.00	Begrüssung, Einführung	Barbara Pärli, ETH tools
13.05	Prüfungen vorbereiten: Zeitplanung, Lernprozess	Prof. em. Dr. Christoph Metzger
13.45	Bewegte Pause	Nadine Rollin, A/S/V/Z
13.55	Prüfungen vorbereiten: Zeitplanung, Lernprozess ( <i>Fortsetzung</i> )	Christoph Metzger
14.25	Pause	
14.40	Mentale Prüfungsvorbereitung	Dr. Hanspeter Gubelmann
15.10	Entspannung und Konzentration – Aus der inneren Quelle schöpfen	Olivia Steinbaum
15.30	Verhalten in schriftlichen Prüfungen	Christoph Metzger
16.10	Pause + Bücherverkauf Polybuchhandlung	
16.35	Brainfood – Nahrung fürs Gehirn	Markus Burri
17.10	Verhalten in mündlichen Prüfungen	Christoph Metzger
17.30	Prüfungen nachbearbeiten	Christoph Metzger
17.45	Offene Fragen, Zusammenfassung, Abschluss, Evaluation	Christoph Metzger
ca. 18.00	Ende	

*Programmänderungen vorbehalten*