

# Teilnahmebestätigung

iversity bestätigt, dass **Katja Erkes** an folgendem Online-Kurs teilgenommen hat.  
Institution(en): Karlsruher Institut für Technologie (KIT)

## MOOCen gegen chronisches Aufschieben!

Zeitraum: August 2014 bis zum Oktober 2014 von Eliane Dominok und Sarah Holstein .

Ziel des Trainings ist die Verbesserung der Selbstregulation und Selbstkontrolle zur Optimierung der individuellen Lern- und Arbeitseffizienz. Trainingskomponenten: Zeitmanagement, Motivation, Emotionsregulation, Start- und Impulskontrolle.

### Über Karlsruher Institut für Technologie (KIT)

Das Karlsruher Institut für Technologie (KIT) ist eine der größten Forschungs- und Lehrinrichtungen Europas. Es nimmt die Mission einer Universität und eines nationalen Forschungszentrums in der Helmholtz-Gemeinschaft wahr. Schwerpunkte der Forschung sind Energie, Umwelt, Gesellschaft und Technik.



iversity.org ist eine Plattform für universitäre Online-Kurse, auf der eine globale Gemeinschaft von Lernenden die Möglichkeit erhält, bei exzellenten Lehrenden aus der ganzen Welt zu studieren. Diese Teilnahmebescheinigung ist keine Immatrikulationsbescheinigung einer der genannten Institutionen. Weiterhin gewährt dieses Dokument keinen Abschluss, Credit Points oder eine Benotung. Die Identität des Teilnehmers wurde von iversity nicht geprüft.