

Hilfe, die Prüfung naht!

Prüfungsangst besiegen und Prüfungen erfolgreich bewältigen

Zielgruppe für alle, die eine Prüfung absolvieren werden

Ihr Nutzen Prüfungsangst ist etwas völlig Normales und kann auch mobilisieren und Energien freisetzen. Mitunter führt erst die „Angst vor der Angst“ geradeswegs in den Blackout.

In diesem Seminar ermitteln und verstehen Sie Hintergründe typischer Prüfungsängste. Sie entwickeln Strategien und erproben Techniken, um den Stress zu bewältigen und für die Prüfung gerüstet zu sein.

- Inhalt**
1. Gut gelernt – und trotzdem Angst?
 - typische Prüfungsängste
 - Wie „funktioniert“ Prüfungsstress?
 2. Stress lass nach – Prüfungsangst bewältigen
 - Strategien zum Stressmanagement vor der Prüfung
 - Entspannungstechniken
 - Tipps und Tricks zum „Überleben“
 3. Gut geplant ist halb gewonnen - Prüfungsvorbereitung
 - typ- und gehirngerecht lernen
 - die Vorbereitung gut organisieren
 - mentale Vorbereitung und „Generalprobe“

Arbeitsmittel Bitte, wenn möglich, Musteraufgaben oder -fragen Ihrer Prüfung zur Veranstaltung mitbringen.

Nummer L-04-09	Dauer 1 Tag	Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung bis 30. April. Der genaue Seminartermin wird Ihnen mitgeteilt, sobald genügend Interessenten vorhanden sind.
--------------------------	-----------------------	---

Entgelt	100,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
	130,00 €	Nichtmitglieder

Zu allen neuen Veranstaltungen, neuen Terminen und Last-Minute-Angeboten können Sie sich auf www.skstd.de informieren.