

## Lernstrategien entwickeln und Prüfungsangst bewältigen

» Prüfungsvorbereitung für Azubis aller Berufsbilder

Azubi  
PLUS

Seminare &  
Weiterbildung



## Lernstrategien entwickeln und Prüfungsangst bewältigen

Prüfungsvorbereitung für Azubis aller Berufsbilder

**Es ist irrelevant, wie viele Prüfungen man im Leben schon gemeistert hat. Viele von uns kämpfen mit Motivationsproblemen, Zeitmanagement und Strategien, wenn es ums Lernen geht oder werden vor Prüfungen extrem nervös und sitzen schließlich in der Prüfung mit Blackout.**

**Erleben Sie, wie Sie auch unter Druck viel Lernstoff bewältigen können. Erfahren Sie mit den richtigen Lerntechniken selbst, wie sicher Ihr Gehirn arbeitet. Lernen Sie effektive Lern- und Gedächtnistechniken kennen und erkennen Sie Ihren Lerntypen. Begegnen Sie der Prüfungssituation mit neuen Strategien – geben Sie Ängsten und Blockaden keine Chance! Lernen Sie im Training, wie Sie Ängste überwinden und Prüfungserfolge erzielen. Finden Sie wirksame Methoden für eine effektive Zeiteinteilung. Nutzen Sie ein individuelles Vorgehen für verschiedenste Prüfungssituationen und gewinnen Sie an Sicherheit für Ihre schriftlichen und mündlichen Prüfungen.**

### Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Azubis und junge Menschen, die sich auf eine Prüfung vorbereiten.

### Inhalte - Pädagogische Vorbereitung

- » Effizientes Zeitmanagement
- » Lernstrategien entwickeln und Lerntechniken anwenden
- » Vorbereitung auf die Prüfungssituation in der Praxis

### Inhalte - Psychologische Vorbereitung

- » Prüfungsängste und ihre Ursachen erkennen
- » Entstehung und Zusammenhänge
- » Umgang mit Prüfungsangst
- » Entspannungstechniken
- » Soforthilfen
- » Methoden zur Stressbewältigung

### Methode

- » Trainer-Input
- » Einzel- und Gruppenübungen
- » Selbstreflexion

### Weitere Leistungen nach Vereinbarung: Individuelles psychologisches Motivationsgespräch

- » Einzeltraining, pro Stunde 120 €

## Seminare & Weiterbildung



### BFW-Trainer:

### Pädagogen und Psychologen

### Termine

02.11. - 04.11.2020

29.03. - 31.03.2021

### Dauer und Unterrichtsform

3 Tage, 24 UE, Vollzeit

### Seminarzeiten

Seminarbeginn: 08:30 Uhr

Seminarende: 16:30 Uhr

### Seminargebühren

390 € pro Person

### Seminarort

Berufsförderungswerk Nürnberg  
Schleswiger Strasse 101  
90427 Nürnberg

### Inklusive

Mittagessen, Schulungsunterlagen

### Exklusive

Übernachungskosten BFW-Hotel;  
auf Anfrage

### Zugangsvoraussetzungen

keine

### Teilnehmer

6 - 12

### Kontakt:

# INDOLEO

Schleswiger Str. 101, 90427 Nürnberg

Tel. 0911 938-7273

info@indoleo.de

[www.indoleo.de](http://www.indoleo.de)