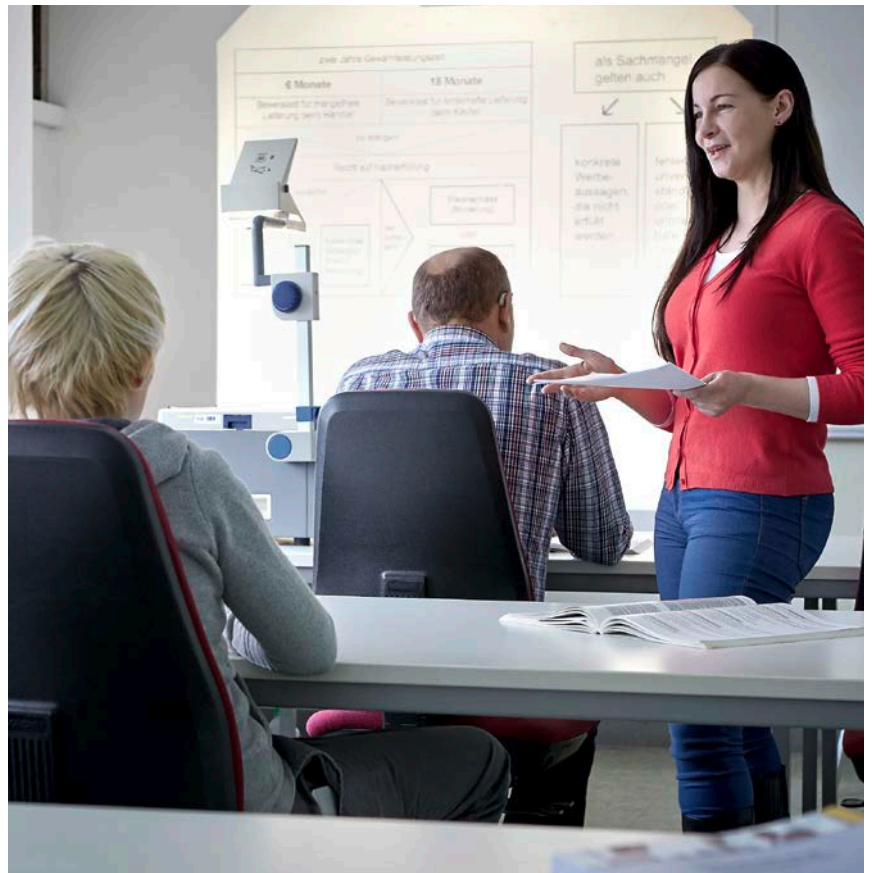


Prüfungsangst erfolgreich bewältigen

» Fachseminar für Auszubildende aller Berufsbilder

Seminare &
Weiterbildung



Prüfungsangst erfolgreich bewältigen

Fachseminar für Auszubildende 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 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 Auszubildende und junge Menschen, die sich auf eine Prüfung vorbereiten

Inhalt und Dauer, psychologische Grundlagen: 2 x 0,5 Tage

- » Prüfungsängste und ihre Ursachen erkennen
- » Entstehung und Zusammenhänge
- » Umgang mit Prüfungsangst
- » Entspannungstechniken
- » Soforthilfen
- » Methoden zur Stressbewältigung
- » Vorbereitung und effizientes Zeitmanagement
- » Lerntechniken und Lernstrategien anwenden

Inhalt und Dauer, pädagogische Vorbereitung: 0,5 Tage

- » Vorbereitung auf die schriftliche Prüfungssituation

Inhalt und Dauer, pädagogische Vorbereitung: 0,5 Tage

- » Vorbereitung auf die mündliche Prüfungssituation

Methode

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

Seminare & Weiterbildung



Trainer:

Psychologen und Pädagogen

Termine und Seminarzeiten

psychologische Grundlagen

11.10.2019: 12:00 - 16:00 Uhr

25.10.2019: 12:00 - 16:00 Uhr

pädagogische Vorbereitung
schriftliche Prüfung

31.10.2019: 08:00 - 12:00 Uhr

pädagogische Vorbereitung
mündliche Prüfung

08.01.2020: 08:00 - 12:00 Uhr

Dauer und Unterrichtsform

4 x 0,5 Tage, 16 UE ges., Teilzeit

Seminargebühren

290 € pro Person

Seminarort

Berufsförderungswerk Nürnberg
Schleswiger Strasse 101
90427 Nürnberg

Inklusive

Schulungsunterlagen

Exklusive

Verpflegung
Übernachungskosten BFW-Hotel

Zugangsvoraussetzungen

keine

Teilnehmer

3 - 12

Kontakt:

INDOLEO

Schleswiger Str. 101, 90427 Nürnberg

Tel. 0911 938-7273

info@indoleo.de

www.indoleo.de