

Ich pack die Prüfung! Prüfungsangst & Blackouts – Wenn Lernen nicht ausreicht

Termin: 26.09.2020
Ort: Kiel – Tagesveranstaltung

Wer kann teilnehmen?

Auszubildende, Anwärterinnen und Anwärter, Schülerinnen und Schüler sowie alle Lernenden, die ab November 2020 vor einer Prüfung stehen.

Was ist das Ziel?

Zu jeder Prüfung gehören Aufregung und Nervosität. Sie machen fit für die Anforderungen. Daneben gibt es „berechtigte“ Angst vor Prüfungen, wenn man nicht gut genug vorbereitet ist und nicht ausreichend gelernt hat. Es gibt aber auch die echte Prüfungsangst, den berühmten Blackout, bei dem alles Wissen scheinbar verschwunden ist und Tests, Arbeiten, Klausuren, aber auch mündliche Prüfungen und Vorstellungsgespräche zum Albtraum mit schlechten Ergebnissen werden. Ziel des Seminars ist es, (wieder) Ruhe und Konzentration zu finden.

Was wird vermittelt?

Inhalt des Seminars sind die zentralen Fragen:

- Was geschieht mit mir?
- Was kann ich tun, wenn die Angst kommt?
- Wie kann ich einen Blackout verhindern?

Referentin: Kirstin Ohlsson, Herz mit Kopf

Kosten: Mitglieder: 30,00 Euro Nichtmitglieder: 60,00 Euro

Leistungen: Schulung, Arbeitsmaterial und Verpflegung

Anmeldefrist: 04.09.2020

Hinweis:

Das Seminar findet an einem Sonnabend von 10 Uhr bis 15.30 Uhr statt.

Ergänzend empfehlen wir die Seminare „Die mündliche Prüfung problemlos meistern“ am 18.06.2020 und „Optimale Prüfungsvorbereitung mit effektiven Lerntechniken“ am 12.09.2020.

Weitere Informationen:

dbb schleswig-holstein

Muhliusstr. 65, 24103 Kiel

Telefon: 0431.675081, Fax: 0431.675084

E-Mail: jugend@dbbsh.de