

Prüfungsangst adé

- ✓ Lernmethoden
- ✓ Konzentrations- und Motivationstipps
- ✓ Umgang mit Lampenfieber



- 👥 Auszubildende
- 💬 Lernen und Prüfungsangst
- 🕒 unspezifisch
- 💻 Digital
- 📅 Workshop

Prüfungsangst und die Sorge, einer unbekannten Situation nicht gewachsen zu sein, können im entscheidenden Moment verhindern, dass eine vorhandene Leistung abgerufen werden kann. In diesem Workshop wird den Teilnehmenden grundlegendes Wissen und Handlungsmöglichkeiten zur Vorbereitung auf Prüfungen und zum Umgang mit Stresssituationen an die Hand gegeben.

Ziele des Workshops

- ✓ Alltagstaugliche Handlungshilfen und Tipps zum Thema Lernen und Anspannung
- ✓ Vermittlung von Theorie und Praxis zu den Themen Stress, Prüfungsangst und Selbstwirksamkeit
- ✓ Entdecken individueller Lernstrategien



Der Workshop ist für **6-10 Teilnehmende** konzipiert und setzt sich zusammen aus **drei 1,5-stündigen Workshopeinheiten**.

Benötigt wird:

Ein digitaler Meeting-Raum und ein digitales Endgerät je Teilnehmenden.

