



Zum Thema:

Viele Menschen leiden vor wichtigen Prüfungen unter Nervosität oder der Angst, nicht zu bestehen. – Wochenlang hat man sich intensiv auf die Prüfungen vorbereitet und Tag und Nacht gelernt. Obwohl man gründlich gelernt hat, überwiegt immer mehr das Gefühl: „Das schaffe ich nie.“ Häufig sind es gute Schüler und Auszubildende, die unter Prüfungsangst leiden – also eigentlich diejenigen, die sich am wenigsten Sorgen machen müssten. Je mehr sich Angst vor dem Versagen entwickelt, umso größer werden die Blockaden. Dabei kann man durch das Erlernen bestimmter Entspannungstechniken die Konzentration fördern, Prüfungsangst und Denkblockaden reduzieren oder aufheben. In diesem Seminar lernen Sie die Methoden des Autogenen Trainings kennen und einzusetzen. Übungssequenzen unterstützen Sie in der Möglichkeit, die Methode des Autogenen Trainings gerade vor oder in Stresssituationen anzuwenden und zur Entspannung zu nutzen.

Inhalte:

- Wie kann ich Prüfungsangst vorbeugen?
- Was sind Entspannungstechniken und wie helfen sie mir beim Lernen?
- Erlernen des Autogenen Trainings



- Wie fördere ich meine Konzentration?
- Infos zu Prüfungsangst und „richtigem“ Lernen
- Wie kann ich meine Nervosität überwinden?

Zielgruppe:

Auszubildende vor ihrer Abschluss- oder Zwischenprüfung, Umschüler oder Studierende mit Prüfungsangst oder Lernblockaden.

Hinweise:

- Das Parken ist auf den umliegenden Parkplätzen möglich; ggf. anfallende Parkgebühren werden nicht erstattet.