caritascampus

Caritasverband
für das Erzbistum Köln

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.caritascampus.de

Schluss mit der Prüfungsangst

Mündliche und schriftliche Prüfungen ohne Panik meistern und punkten

Du hast für Deine Prüfungen gelernt, aber trotzdem schnürt Dir die Nervosität die Kehle zu? Das muss nicht sein! Komm zu unserem Seminar und lerne, wie Du mit der richtigen Vorbereitung selbstbewusst und stressfrei ins Prüfungszimmer gehst.

Bereit, Deine Prüfungsangst hinter Dir zu lassen und voller Selbstbewusstsein durchzustarten? Wir freuen uns auf Dich!

Was erwartet dich?

- zielgerichtete Vorbereitung: Organisiere Dein Lernen clever und nutze Deine Ressourcen optimal
- Stressfrei durch den Prüfungsstress: Hol Dir praktische Tipps für mehr Motivation und Konzentration
- Prüfungsangst verstehen: Erkenne die Muster, die hinter Deiner Aufregung stecken
- mentale Stärke aufbauen: Lerne, wie Du Stress mit coolen Entspannungstechniken abbauen kannst
- erste Hilfe bei Prüfungen: Mach Dich mit effektiven Strategien vertraut, um auch in Drucksituationen einen kühlen Kopf zu bewahren

Inhalte:

- entspannter Zeitplan: So stellst Du Deine persönliche Timeline auf
- Lernstrategien entwickeln: Finde heraus, was für Dich am besten funktioniert
- Herausforderungen angehen: Erkenne und meistere Stolpersteine auf Deinem Weg
- Was ist Prüfungsangst? Lerne, was genau da in Dir vorgeht
- Einflussmöglichkeiten entdecken: Wie kannst du Deine Umgebung und Dein Verhalten positiv nutzen
- Tipps und Tricks: Lege Dir ein kleines Arsenal an Strategien zu, um Prüfungsangst zu besiegen
- Mentaltraining und Entspannung: Schaffe Dir eine ruhige Basis für Deine besten Leistungen
- Prüfungstag-Checkliste: Bereite Dich optimal vor – wir zeigen Dir wie.

Bereit, Deine Prüfungsangst hinter Dir zu lassen und voller Selbstbewusstsein durchzustarten? Wir freuen uns auf Dich!

Nummer
23227-004

Datum
06.04.2027

Zeit
09:00 - 12:45 Uhr

Ort
Web-Seminar mit Zoom

Zielgruppen
Auszubildende

Referent/in
Iris Bendick

Teilnehmende (max.)
12

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen
110.00 €

Normaler Preis für Externe
130.00 €

Bildungspunkte (ECTS)
0.25

Ansprechpartner/in
Christine Tameling

Unterrichtsstunden
4