caritascampus

Caritasverband
für das Erzbistum Köln

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

# Schluss mit der Prüfungsangst – sicher auf Prüfungen vorbereiten

## Für Ausbilder*innen und Führungskräfte

Prüfungen sind für viele Auszubildende mit Unsicherheit, Erwartungsdruck und Ängsten verbunden. AusbilderInnen und Vorgesetzte geben in dieser Phase Orientierung, vermitteln Sicherheit und helfen, dass Auszubildende gestärkt in die Prüfung gehen.

Entscheidend ist, Prüfungsangst frühzeitig zu erkennen, belastende Situationen anzusprechen und im Alltag professionell zu unterstützen – sowie Prüfungsvorbereitung motivierend, strukturiert und realistisch zu gestalten. Kompetenzen wie Lernorganisation, Zeitmanagement oder Priorisierung fördern zudem die persönliche Potentialentfaltung über die Prüfung hinaus.

Im Training werden zentrale Fähigkeiten reflektiert und trainiert, um Auszubildende bei Prüfungsängsten professionell zu begleiten und wirksam vorzubereiten.

### Ziele:

- Reflexion der eigenen Rolle in Prüfungsphasen
- Prüfungsangst und Stressreaktionen frühzeitig erkennen und einordnen
- Sicherheit in der Gesprächsführung bei Unsicherheit, Vermeidung und Selbstzweifeln
- Auszubildende emotional stabilisieren und motivierend begleiten
- Prüfungen strukturiert und realistisch vorbereiten, ohne zusätzlichen Druck
- Selbstwirksamkeit, Zuversicht und Eigenverantwortung fördern
- Eigene Rolle und Grenzen in der Begleitung belasteter Auszubildender kennen

### Inhalte:

- Prüfungsangst verstehen: Ursachen, Auslöser, Auswirkungen auf Lernen und Leistung
- Warnsignale erkennen: Belastung und Überforderung frühzeitig wahrnehmen
- Emotionale Stabilisierung vor Prüfungen
- Professionelle Prüfungsvorbereitung: Struktur, Planung, Lernbegleitung, realistische Etappenziele
- Unterstützung bei Lernorganisation, Zeitmanagement und Priorisierung
- Lernfortschritte sichtbar machen, Motivation fördern
- Aufbau von Selbstwirksamkeit und realistischer Zuversicht
- Umgang mit Stress, Blackout und akuter Belastung
- Konstruktiver Umgang mit Misserfolg und Wiederholungsprüfungen
- Konkrete Transfermaßnahmen für den Ausbildungsalltag

**Nummer**

23227-006

**Datum**

18.03.2027

**Zeit**

09:00 - 16:00 Uhr

**Ort**

CaritasCampus
Georgstr. 7
50676 Köln

**Zielgruppen**

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten Ausbildungsanleiter_innen

**Referent/in**

**Iris Bendick**

**Teilnehmende (max.)**

14

**Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen**

195.00 €

**Normaler Preis für Externe**

215.00 €

**Bildungspunkte (ECTS)**

0.60

**Ansprechpartner/in**

Christine Tameling

**Verpflegung**

Getränke und Mittagessen

**Unterrichtsstunden**

8

**Methodik:**

Interaktives, praxisorientiertes Präsenz-/Online-Training unter Berücksichtigung der Leistungskurve der Teilnehmenden: Input, kollegiale Fallberatung, Einzel- und Gruppenarbeit, Praxisübungen, Selbstreflexion sowie Erarbeitung von Handlungsansätzen für den Transfer in den Ausbildungsalltag.