

„Prüfungsangst“

Prüfungsangst ist etwas Normales und Alltägliches und gehört zu Prüfungen dazu. Aber wenn die Prüfungsangst so groß wird, dass sie uns am Lernen hindert und wir uns vor lauter Angst verrückt machen, uns noch mehr unter Druck setzen und nicht mehr gut konzentrieren können, oder sie in der Prüfung selbst zu einem Black-Out führt, dann ist es wichtig, was dagegen zu tun.

In diesem *zweiteiligen* Workshop lernt ihr, was Prüfungsangst fördert und begünstigt und was ihr tun könnt, um die Prüfungsangst wieder in Griff zu bekommen. Da ist ganz viel möglich, und ihr werdet viele Strategien, Übungen und neue Denkweisen kennen lernen, die euch helfen die Prüfungsvorbereitungszeit gut zu gestalten und einen selbstbewussten „Prüfungsauftritt“ hinzubekommen. Denn die Haltung, mit der ihr in die Prüfung geht, ist für den Erfolg der Prüfung maßgeblich.

Dieser Workshop ist insbesondere für Studierende, die nach dem Sommersemester ihr Staatsexamen machen möchten.

Trainerin: Adeline Schach

Hier kannst du dich für den Workshop anmelden:

workshopenmeldung.kombi@ph-ludwigsburg.de