Umgang mit Prüfungsangst und effektives Lernen

Beschreibung:

„Ich habe das alles gewusst… bis der Prüfer mich danach gefragt hat!“

Haben Sie sich auch schon mal gefragt, wer die Prüfungen erfunden hat? Und wenn Sie es erfahren, würden Sie diesem Menschen sicher gehörig die Meinung sagen!

Prüfungssituationen gehören schon fast zum Leben, wie das Atmen. Schüler, Studenten und Auszubildende können ein Lied davon singen. Und selbst im Berufsleben gehören Prüfungssituationen zum Alltag.

Viele Menschen berichten von Prüfungsangst, Lampenfieber oder der Angst davor eine Präsentation zu halten.

In diesem Seminar geht es darum, diese Ängste neu zu bewerten und sie dadurch hinter sich zu lassen.

Erfahren Sie, wodurch Prüfungsangst entsteht und ziehen Sie Ihren Nutzen daraus.

Dauer:

1 Tag

Inhalte:

Wie entsteht Prüfungsangst?
Welche Rolle spielt die Vorbereitung?
Der Weg ist das Ziel – Beim Lernen wird man besser
Lerntechniken aus dem Mentaltraining
Mentales Vorauserleben und die Prüfungssituation
Schnelle und effektive Entspannungstechniken

Com training and services, AWMa GmbH & Co KG - Binger Straße 14 - 16 - 55122 Mainz
Telefon +49 6131 907050 – Telefax +49 6131 90705-30
www.com-mainz-akademie.de – com@awma.de