



Umgang mit Prüfungsangst

Kurs-Nr. 23

Beschreibung/Ziele

Sind Sie vor oder während Prüfungen so nervös, dass Ihnen fast nichts mehr einfällt, obwohl Sie gelernt haben? Bekommen Sie deshalb schlechte Noten und verlieren allmählich das Selbstvertrauen? In unserer begleiteten Gruppe gegen Prüfungsangst können Sie einen Ausweg aus diesem Teufelskreis finden.

Inhalte

- Strategien und Methoden aus der Psychologie
- Prüfungsangst abbauen und Prüfungsstress reduzieren
- Sie werden sich bewusst, was Sie können und gelernt haben
- Wie finden Sie zu mehr Gelassenheit und Ruhe in der Prüfungsvorbereitung
- vertrauenswürdige Kommunikation in der Gruppe

Zielgruppe	Lernende und Studierende bzbs
Dauer	3 Kursabende
Daten	Donnerstag, 14.11. / 28.11. / 12.12.2024
Zeit	17:30 – 19:30 Uhr
Raum	Standort Buchs, Zimmer B405
Leitung	Victoria Thöny, MSc Psychologie, Psychotherapeutin i.A.
Zeugniseintrag	Nein
Kosten	Keine
Anmeldung	Anmeldung via Link bis Montag, 4. November 2024.
Hinweis	Anmeldungen werden in der eingegangenen Reihenfolge berücksichtigt (maximal 8 Teilnehmende). Falls der Kurs nicht durchgeführt werden kann, erfolgt eine Information vor Kursbeginn.