Gelassen statt gestresst – dein Weg zur Prüfungsstärke

Ziel	Prüfungen können herausfordernd sein, doch mit einer optimalen Prüfungsvorbereitung, einer positiven Einstellung und dem notwendigen Selbstvertrauen legen Sie den Grundstein für eine erfolgreiche Prüfung. Erfahren Sie, wie Sie Ängste und Blockaden abbauen und so den bestmöglichen Lernerfolg erreichen können. Fehlt Ihnen die Ruhe und Gelassenheit an Prüfungen? Hindert Sie Nervosität an klarem Denken? Haben Sie Prüfungsangst? Fehlt Ihnen das Selbstvertrauen, um die Prüfungen ruhig und gezielt angehen zu können?
Beschreibung	Einstieg ins Thema Lernblockaden / Prüfungsangst - Selbstreflexion - Ursachen von Prüfungsangst eruieren - Sich den eigenen Ressourcen bewusst werden - Flow-Erlebnisse als Ressource erarbeiten - Optimales Lernen - Selbstvertrauen erarbeiten/stärken - Entspannungstechniken Dieser Kurs beinhaltet keine Fachthemen!
Voraussetzung	keine
Kosten	kostenlos
Anmeldung	Die Anmeldung erfolgt über das schulNetz (eSchool).