

KOPF FREI STATT BLACKOUT!

Prüfungsangst verstehen – Gelassenheit stärken

Zielgruppe all die:
unter Prüfungsdruck stehen
Strategien für mehr Gelassenheit suchen
Blackout-Erfahrungen oder starke Nervosität kennen

Der Workshop vermittelt verständliches Wissen, praktische Strategien und alltagsnahe Tools für einen gelasseneren Umgang mit Prüfungsangst

<u>Ablauf</u>	<u>Modul 1 (ca. 90 Min)</u>	<u>Modul 2 (ca. 90 Min)</u>	<u>Modul 3 (ca. 60 Min)</u>
<u>Thema</u>	Angst verstehen	Praktische Skills	Orientierung & Abschluss
<u>Inhalte</u>	Entstehung von Angst · Teufelskreis · Stressmodell · Angst ist erlernt – und verlernbar	Übungen auf 4 Ebenen: Körper · Gedanken · Gefühle · Verhalten	Unterstützungsangebote, Anlaufstellen · Austausch
<u>Methoden</u>	Input · Visualisierungen	Kleingruppenarbeit praktische Übungen · Selbstregulationstechniken	Reflexion · Fragen · Abschlussrunde

Ziele:

- Prüfungsangst verstehen und einordnen
- eigene Reaktionsmuster erkennen
- innere Blockaden lösen
- konkrete Tools für Prüfungssituationen anwenden
- Selbstwirksamkeit und Gelassenheit stärken
- Orientierung bei starker Angst erhalten

Rahmenbedingungen:

- Dauer: 4 Stunden
- Teilnehmende: 3-6 Personen
- Ort: Verstehtensraum Erlangen
- Kosten: 70€ inkl Getränke

 **Tanja Krauß**

Systemische Beraterin
systemische Paar & Familientherapeutin
Dipl. SozPäd
17 Jahre Erfahrung als JaS in der Jugendhilfe

Der Workshop bietet einen Verstehtensraum: zum Ausprobieren, Fragen stellen und Durchatmen. Er stärkt nicht nur die Studierenden selbst, sondern auch ihre berufliche Handlungssicherheit in anspruchsvollen Lern- und Prüfungssituationen