

## **Stress lass nach – so bestehst Du erfolgreich Deine Abschlussprüfung!**

Wünschst Du Dir vor der Prüfung auch einen „Turbolader“ für's Gehirn? Dazu einen wirksamen Hebel zur Kontrolle von Nervosität und Prüfungsangst? Und am besten noch eine extra Schippe Motivation oben drauf?

In diesem Workshop geht es genau um diese Themen. Du erfährst, wie Du ...

- Dich in wenigen Minuten voll auf Lernstoff oder Prüfung konzentrieren kannst und auch bei steigendem Stresslevel kühlen Kopf bewahrst.
- Prüfungsangst und Black-Out-Situationen in den Griff bekommst.
- Dich während der Prüfungsvorbereitung motivierst und den riesigen Berg an Lernstoff rechtzeitig bis zur Prüfung erfolgreich bezwingst.
- Gedächtnistechniken effektiv zum Lernen einsetzt, damit Du bei der Prüfung die richtigen Antworten gibst.

## **Dein Mehrwert**

- Erweiterung der Methodenkompetenz zur Verbesserung des Konzentrationsvermögens sowie zum Umgang mit Stress und Prüfungsangst
- Schaffung von optimalen Rahmenbedingungen für geistige Höchstleistung
- Erlernen von Gedächtnistechniken zur nachhaltigen Verankerung des Lernstoffes

## **Inhalte**

- Kühlen Kopf bewahren & bewusst entspannen – praktische Methoden aus dem mentalen Stressmanagement
- Alles im Griff – Selbstorganisation während der Vorbereitungszeit und in der Prüfungsphase
- Lernen ist Rhythmus – den eigenen Weg finden
- Dranbleiben – Motivation aufbauen und halten
- JA, ich schaffe das – erfolgreicher Umgang mit Prüfungsangst & Black-Out
- So merk ich's mir! – praktische Gedächtnistechniken
- Brainwalking – Konzentration auf Knopfdruck durch mentale Aktivierungsübungen

## **Methoden**

- Interaktives Seminar mit praktischen Übungen und Methoden, die allein, zu zweit oder in der Gruppe durchgeführt werden, Impulse durch die Referentin, Einstudieren ausgewählter Gedächtnistechniken, Reflexion, Diskussion, Anleitung zur konkreten Umsetzung in die Praxis

## **Zielgruppe**

- Alle Auszubildende die Ihr Glück selber in die Hand nehmen möchten um ein Ergebnis in der Abschlussprüfung zu erreichen, dass Sie selber erreichen möchten.