

Prüfungsscoaching

(wie gehe ich mit mir vor und in Prüfungen so um, dass ich mich nicht selbst am Erfolg z.B. durch Prüfungsangst hindere)

23.05.2017, 13.30 Uhr- 17.00 Uhr

Raum wird noch bekanntgegeben

Gemeinsam bearbeiten wir folgende Fragen:

- Prüfungsangst hat viele Gesichter – wie genau und was genau macht mir eigentlich Angst?
- Wie kann ich strukturiert und gezielt Prüfungsangst reduzieren, so dass ich mich nicht selbst an einem Prüfungserfolg hindere? Was brauche ich dafür?
- Wie erarbeite ich für mich einen „positiven Prüfungszustand“?
- Welche Techniken helfen mir für und in den nächsten Prüfungen?

Das Seminar wird durchgeführt von Frau Dipl.-Psych. Barbara Grüninger-Frost, Psychologische Beratungsstelle des Studentenwerks Oberfranken (0921-555952)

Bitte bis eine Woche vor dem gewünschten Termin per Email anmelden unter:

psycho.beratung@studentenwerk-oberfranken.de