Umgang mit Prüfungsangst und effektives Lernen

Überblick

"Ich habe das alles gewusst... bis der Prüfer mich danach gefragt hat!"

Haben Sie sich auch schon mal gefragt, wer die Prüfungen erfunden hat? Und wenn Sie es erfahren, würden Sie diesem Menschen sicher gehörig die Meinung sagen!

Prüfungssituationen gehören schon fast zum Leben, wie das Atmen. Schüler, Studenten und Auszubildende können ein Lied davon singen. Und selbst im Berufsleben gehören Prüfungssituationen zum Alltag.

Viele Menschen berichten von Prüfungsangst, Lampenfieber oder der Angst davor eine Präsentation zu halten.

In diesem Seminar geht es darum, diese Ängste neu zu bewerten und sie dadurch hinter sich zu lassen.

Erfahren Sie, wodurch Prüfungsangst entsteht und ziehen Sie Ihren Nutzen daraus.

Dauer:
1 Tag

Preis:
540,00 € (642,60 € inkl. MwSt.)

Kursinhalt

Wie entsteht Prüfungsangst?

Welche Rolle spielt die Vorbereitung?

Der Weg ist das Ziel - Beim Lernen wird man besser

Lerntechniken aus dem Mentaltraining

Mentales Vorauserleben und die Prüfungssituation

Schnelle und effektive Entspannungstechniken

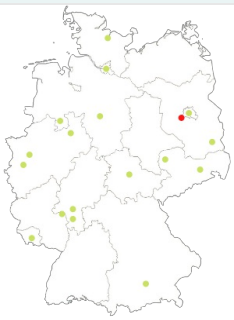
Voraussetzungen

keine

Zielgruppe

Mitarbeiter aus allen Bereichen

Ihr Weg zu uns



dama.go GmbH Potsdam Zentrum

Yorckstraße 22 - 24
14467 Potsdam
Phone: 0331 58565280
Email: yvonne.heinze@damago.de