

## Workshop Prüfungsvorbereitung – Mit Erfolg durch Prüfungssituationen

<b>Seminarziel</b>	Sie lernen in diesem Seminar sich ohne Probleme durch die schwierige Zeit vor der Prüfung zu manövrieren, sowie negative Überzeugungen und Emotionen umzudrehen und zu nutzen. Die erlernten Techniken können Sie nach dem Seminar eigenständig anwenden um Sorgen vor der Prüfung und andere emotionale Blockaden aufzulösen. Gezielte Prüfungsvorbereitung durch Zeitplanung und positive Lernumgebung. Die kleinen Tricks gegen Ablenkungen!	
<b>Abschluss</b>	Teilnahmebescheinigung mit Inhalten	
<b>Dauer</b>	1 Tag von 9:00 Uhr - 16:00 Uhr	
<b>Termine</b>	23.02.2018 23.04.2018 28.06.2018 14.09.2018 29.11.2018	
<b>Methoden</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Methoden effektiver Prüfungsvorbereitungen erarbeiten</li><li>• Ursachen und Wirkung von Prüfungsunsicherheiten identifizieren</li><li>• Strategien zur Bewältigung von Prüfungssituationen</li><li>• Richtiger Umgang mit Blackouts</li><li>• erfolgreiches Zeit- und Selbstmanagement zur Minimierung des Prüfungsstresses</li></ul>	
<b>Kosten</b>	€ 250,- zzgl. MwSt. inkl. Unterlagen	
<b>Information und Beratung</b>	Ines Janssen Heinrich-Grone-Stieg 4 Tel. 040 23703-403 i.janssen@grone.de	20097 Hamburg Fax 040 23703-410 www.grone.de/hh-wirtschaftsakademie
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ursachen von Prüfungsunsicherheiten</li><li>• Persönliche Einstellung: Was ist mein eigener Anspruch?</li><li>• Weniger ist mehr: den Perfektionismus in den Griff kriegen</li><li>• Persönliche Ressourcen aktivieren und Ziele definieren</li><li>• Das richtige Zeitmanagement beim Lernen</li><li>• Verschiedene Lerntypen: die richtige Lerntechnik für sich selbst finden</li><li>• Kurzfristige Erleichterung in Stresssituationen (z. B. Atemtechniken)</li><li>• Umgang mit Lampenfieber und Blackouts in Prüfungen</li></ul>	