



Strategien bei Prüfungsangst

Ein Training für Berufslernende, Kantons- und Mittelschüler/innen

Sicher an die Prüfung

Sind Sie vor Prüfungen sehr nervös und haben Angst davor? Zeigt sich dies bei Ihnen in körperlichen Symptomen wie Herzklopfen, schweissige Hände, Zittern etc. oder kommt es während der Prüfung gar zu Black-outs?

Das Ziel des Kurses ist, Spannungen und Nervosität, die häufig vor Prüfungen auftreten, in nützliche Bahnen zu lenken. Lähmende Angst und Gefühle von Panik sollen vermindert werden, damit Selbstvertrauen und Zuversicht für das Bewältigen von Prüfungen wachsen können.

In unserem Training lernen Sie, welche Strategien Sie anwenden können, um sicherer an die Prüfung zu gehen! Fachleute unterstützen und begleiten Sie dabei.

Inhalte

- Ursachen von Prüfungsangst verstehen
- Umgang mit der Angst
- Entspannungstechniken
- Inputs zu Lerntechniken

Zielgruppe

Berufslernende und Kantons- und Mittelschüler/innen mit Wohnsitz oder Ausbildungsort im Kanton Aargau

Kursleitung

Julia Gadola, eidg. anerkannte Psychotherapeutin
E-Mail: julia.gadola@beratungsdienste.ch

Romana Kühnis, MSc Psychologin FH
E-Mail: romana.kuehnis@beratungsdienste.ch

Infos und Anmeldung

Datum	Dienstag, 13. Oktober 2020
Zeit	13.30 bis 17.00 Uhr
Gruppengrösse	Arbeit in Gruppen mit 8 bis 12 Teilnehmenden
Anmeldung	www.beratungsdienste.ch/pruefung
Anmeldeschluss	eine Woche vor Kursbeginn
Kursort	ask! – Beratungsdienste für Ausbildung und Beruf, Herzogstrasse 1, 5000 Aarau
Kontakt	E-Mail: aarau@beratungsdienste.ch , Telefon: 062 832 64 10

