

<p>Ausschreibungsbeispiel:</p> <p><b>«Gestresst und nervös bei Prüfungen? Wie du cool bleiben und gelassen abliefern kannst»</b></p>	
<b>Alternative Titelideen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit Selbststeuerung gelassener an Prüfungen</li> <li>• Vor oder in der Prüfung total gestresst und nervös? Wie es dir gelingt, gelassener an Prüfungen zu gehen.</li> <li>• ...</li> </ul>
<b>Kurzbeschreibung / Ziele</b>	<p>Kommt es vor, dass du in einer Prüfung so nervös und angespannt bist, dass dir vom Gelernten nichts mehr in den Sinn zu kommen scheint? Machst du dich vor einem Test oder einem Vortrag halb verrückt? Stresst dich der Gedanke an eine Prüfung schon weit im Voraus? Diese Gefühle kennen viele Menschen, wenn es um das Thema Prüfung oder Vortragen geht. Hier kannst du lernen, auf eine gute Art damit umzugehen.</p> <p>Du erfährst in diesem Seminar viel Wertvolles über das Gehirn und was es braucht, um beim Lernen und in Prüfungssituationen gut funktionieren zu können. Du kommst möglichen Ursachen für deine Nervosität und die stressigen Gefühle auf die Spur und lernst Methoden &amp; Tipps kennen, wie du damit hilfreich umgehen kannst. Im Austausch mit den anderen Teilnehmenden erarbeitest du deine persönlichen «Cool-Down»-Strategien.</p>
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie funktioniert das Gehirn beim Lernen und Leisten? Und was passiert bei Nervosität, Druck und Stress im Zusammenhang mit Prüfungen?</li> <li>• Die eigene Nervosität verstehen und als hilfreiche Informationsquelle nutzen lernen.</li> <li>• Was Selbststeuerung mit Mentaltraining zu tun hat – und weshalb diese Kompetenzen in belastenden Prüfungssituationen so wertvoll sind.</li> <li>• Du lernst diverse «Cool-down»-Strategien kennen und erfährst, wie du den Umgang mit stressigen Gefühlen trainieren kannst.</li> <li>• Rund um Prüfungen: Wichtige Do's and Don'ts</li> <li>• Auswählen der persönlichen Lieblingsstrategien und gemeinsames Sammeln von Ideen, wie die Umsetzung gelingen kann.</li> </ul>
<b>Arbeitsweise</b>	Inputs zu wichtigem «Gehirnwissen», praktische Übungen & Gruppenarbeiten, Selbstreflexion und Erfahrungsaustausch
<b>Mögliche Zielgruppe(n)</b>	Lernende, die mit Nervosität bei Prüfungen und Prüfungsangst zu kämpfen haben
<b>Dauer</b>	Ganzer Tag oder zwei Halbtage