

**Bestanden!**

# Prüfungsangst - Ich tue was dagegen!

Ein Workshop in 8 Doppelstunden, um die Aufregung in den Griff zu bekommen

1. Doppelstunde: 25.11.2016 13:00 bis 14:30 Uhr  
Du auch?! - Kennenlernen und Warm-Up  
Vertrauen ist die Basis - Die Regeln des Kurses  
Wissen macht Ah! Teil 1 - Symptome erkennen
2. Doppelstunde: 09.12.2016 13:00 bis 14:30 Uhr  
Wissen macht Ah! Teil 2 - Teufelskreise identifizieren  
Detektivarbeit - Anleitung zur Selbstbeobachtung
3. Doppelstunde: 20.01.2017 13:00 bis 14:30 Uhr  
So ist das also bei mir! - Auswertung der Selbstbeobachtung  
Keep Calm - Entspannungstraining erlernen und einüben
4. Doppelstunde: 03.02.2017 13:00 bis 14:30 Uhr  
Keep Calm - Übung zum Einstieg  
Die Gedankenfalle Teil 1- Ungünstige Gedanken erkennen
5. Doppelstunde: 17.02.2017 13:00 bis 14:30 Uhr  
Keep Calm - Übung zum Einstieg  
Die Gedankenfalle Teil 2 - ungünstige Gedanken überprüfen, hilfreiche Gedanken entwickeln
6. Doppelstunde: 17.03.2017 13:00 bis 14:30 Uhr  
Keep Calm - Übung zum Einstieg  
In stürmischen Gewässern hilft - Ankern! Hilfreiche Gedanken verfestigen
7. Doppelstunde: 31.03.2017 13:00 bis 14:30 Uhr  
Keep Calm - Übung zum Einstieg  
Jetzt kann ich es auch sehen - Visualisierung guter Prüfungsverläufe  
Blackout war früher - Umgang mit schwarzen Löchern
8. Doppelstunde: wird mit den Teilnehmern vereinbart  
Keep Calm - Übung zum Einstieg  
Gute Vorbereitung ist die halbe Miete - Lernstrategien  
Abschluss des Workshops

Leitung: Dipl.-Psych. Kirsten Pijahn

Eigenbeteiligung: 20,00 €, Anmeldung bis 11.11.2016 bei Frau Mark

**A N M E L D U N G zum Workshop „Prüfungsangst – Ich tue was dagegen!“**

Mit meiner Anmeldung verpflichte ich mich zur regelmäßigen Teilnahme an dem Workshop „Prüfungsangst - Ich tue was dagegen“.

Über die im Workshop behandelten Punkte verpflichte ich mich zur Verschwiegenheit.

Name: .....

Klasse: .....

.....

Ort, Datum

.....

Unterschrift Schüler

.....

Unterschrift Eltern

Die Eigenbeteiligung in Höhe von 20,00€ wurde

bei der Anmeldung beglichen

Am .....nachgereicht.

Bestätigung .....

StRin Mark