



Kurs: Der Prüfungsangst begegnen

Ein Angebot der Evangelischen Friedrich Oberlin Fachoberschule zur optimalen Vorbereitung unserer Schülerinnen und Schüler auf die Abschlussprüfungen:

Termine:	Montag 10.03., 17.03., 24.03., 31.03., 07.04
Uhrzeit:	14:00 Uhr bis ca. 15:15 Uhr
Ort:	Evangelische Friedrich Oberlin Fachoberschule
Raum:	006 (Religionszimmer)
Kostenbeitrag:	30,00 €

Halten wird das Seminar Frau Andrea Kaindl, Dipl.-Psychologin. Frau Kaindl führt jeweils zu Beginn des Schuljahres die psychologischen Tests und anschließenden Einzelberatungen in unseren 11. Klassen durch.

„Bei Prüfungsangst handelt es sich um einen Zustand starker Erregung, der sich im schlimmsten Fall bis zur Panik steigern kann. Die Betroffenen haben in einem solchen Zustand nur noch schwer Zugang zum Gelernten und erreichen nicht die Leistung, die sie aufgrund ihrer Vorbereitung eigentlich „verdient“ hätten.“ A. Kaindl, Dipl.-Psych.

Im Seminar „Der Prüfungsangst begegnen“ erlernt man in 5 Sitzungen à 60-70 Minuten

- die überstarke Erregung mit Hilfe verschiedener Strategien zu regulieren
- auf gedanklicher Ebene eine positive Einstellung in der Prüfungssituation zu entwickeln
- ein inneres Gefühl der Stärke zu aktivieren
- mit Hilfe von Techniken des Mentaltrainings (z. B. aus dem Sport) zur bestmöglichen Leistungsfähigkeit zu gelangen

Am Ende des Seminars ist auf diese Weise ein innerer individueller Werkzeugkasten gefüllt, mit dessen Hilfe die Prüfungsangst bewältigt werden und man mit einem guten Gefühl in die Abiturprüfungen gehen kann.