

Blackout-Prophylaxe - Tipps zum Umgang mit Prüfungsangst

Datum	12. und 26. Januar 2018
Uhrzeit	09:00 – 12:00 Uhr s.t.
Raum	SH 5.101
max. Kursgröße	20



Workshopbeschreibung

Zuhause haben Sie das Gefühl, alles problemlos erinnern zu können, und in der Prüfungssituation fällt Ihnen nichts mehr ein? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig.

Gemeinsam schauen wir uns an, wie Prüfungsangst entsteht und welche Ansatzpunkte es gibt, um Prüfungen entspannter und fokussierter meistern zu können. Dazu lernen Sie verschiedene Strategien zur Steuerung von Gedanken und Aufmerksamkeit sowie kurze Entspannungstechniken kennen. Außerdem erarbeiten wir Akut-Maßnahmen für Blackout-Situationen. Abschließend besprechen wir, welche Strategien für Sie die besten sind, und wie sie diese erfolgreich einsetzen können.

Voraussetzungen und Anrechnung

Die Veranstaltungen des Frankfurter Akademischen Schlüsselkompetenz-Trainings können in den Optionalmodulen einiger Fächer angerechnet werden. Wir stellen eine Teilnahmebescheinigung aus, die Anrechnung erfolgt im Fach selbst.

Anmeldung

[» Zur Anmeldung \(über die Webseite\)](#)

Trainerin



Leoni Saechtling

- Studium der Psychologie
- systemische Beraterin und systemische Familientherapeutin (i. A.)
- seit 2013 Trainerin mit den Themenschwerpunkten Gesundheitsförderung, Persönlichkeitsentwicklung & Selbstmanagement
- seit 2017 Trainerin beim Frankfurter Akademischen Schlüsselkompetenz-Training