

Prüfungen erfolgreich meistern

| | |
|----------------|-------------------|
| Datum | 26. Januar 2018 |
| Uhrzeit | 10:15 – 15:45 Uhr |
| Raum | SH 5.108 |
| max. Kursgröße | 20 |



Workshopbeschreibung

Prüfungsdruck und ein gesundes Maß an Nervosität spornen dich zu Höchstleistungen an. Klingt unwahrscheinlich, ist es aber gar nicht. Denn Nervosität vor Prüfungen ist normal und sogar förderlich, solange sie nicht zu Angst oder sogar Panik anschwillt. Damit du in Prüfungssituationen deine Leistung effizient abrufen und lähmender Prüfungsangst entgegensteuern kannst, geben wir dir in diesem Workshop Tools an die Hand, die dich bei einer positiven Prüfungsvorbereitung unterstützen. Du lernst das ABC-Modell nach Albert Ellis für deinen individuellen Umgang mit Stress kennen, und erarbeitest dir mit Hilfe von mentalen Techniken Möglichkeiten, Nervosität vor Prüfungen zum positiven Ansporn werden zu lassen.

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



Edina Causevic

- Seit 2009 Diplom Psychologin
 - Weiterbildungen im Bereich Gesundheit, Psychologie und Beratung
 - Seit 2010 Trainerin und Referentin im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention
 - Seit 2013 Trainerin beim Frankfurter Akademischen Schlüsselkompetenz-Training
- » [Webseite](#)