



## Prüfungsangst für Azubis (Kursnr.: P3SNX07)

Beginn	Freitag, 23.10.2026
Ende	Freitag, 23.10.2026
Kursort	Halle
Zielgruppe	Auszubildende aller Ausbildungsberufe, Azubis mit starker Nervosität vor Klassenarbeiten oder Abschlussprüfungen, Ausbildungsbetriebe und Berufsschulen, die ihre Azubis gezielt unterstützen möchten
Abschluss	Teilnahmebescheinigung der IHK Bildungszentrum Halle-Dessau GmbH

Prüfungen lösen bei vielen Auszubildenden Stress, Unsicherheit oder sogar echte Prüfungsangst aus. Dieses Seminar unterstützt die Teilnehmenden dabei, die Ursachen von Prüfungsstress besser zu verstehen, eigene Warnsignale frühzeitig zu erkennen und konkrete Strategien für einen sicheren Umgang mit Prüfungssituationen zu entwickeln.

In praxisnahen Übungen, Reflexionsphasen und realistischen Beispielen lernen die Teilnehmenden, mit Nervosität, Blackouts und Leistungsdruck konstruktiv umzugehen. Ziel ist es, mehr Sicherheit, Selbstvertrauen und Handlungskompetenz für kommende Prüfungen aufzubauen.

### Seminarprogramm

UE 1 – Ankommen & Verstehen  
Was Prüfungsangst wirklich ist

UE 2 – Ursachen verstehen  
Warum unser Kopf unter Druck so reagiert

Inhalt  
UE 3 – Warnsignale erkennen  
Wenn Körper und Gedanken Alarm schlagen

UE 4 – Wenn Wissen plötzlich nicht mehr abrufbar ist  
Auswirkungen von Prüfungsangst

UE 5 – Strategien entwickeln  
Kurzfristige Hilfe & langfristige Sicherheit

UE 6 – Praxis & Anwendung  
Erleben statt nur zuhören

UE 7 – Der Prüfungstag  
Sicherer durch den großen Moment

UE 8 – Abschluss & Transfer  
Mit Klarheit und Plan aus dem Seminar gehen

Dauer	8 Unterrichtsstunden
Kosten	360,00 € (Umsatzsteuerfrei nach § 4 Nr. 21/22 UStG. Änderungen vorbehalten.)
BAföG	Dieser Kurs ist nicht durch <a href="#">Aufstiegs-BAföG</a> förderbar.

Kontakt

Theresa Rößler  
Tel.: 0345 13688-24  
E-Mail: [troessler@ihkbiz.de](mailto:troessler@ihkbiz.de)

Theresa Frühauf  
Tel.: 0345 13688-20  
E-Mail: [tfruehauf@ihkbiz.de](mailto:tfruehauf@ihkbiz.de)

---

