IHK Bildungszentrum Halle-Dessau GmbH
Julius-Ebeling-Str. 6, 06112 Halle
Tel.: 0345 13688-20
E-Mail: halle@ihkbiz.de
Stand: 31.10.2026

Prüfungshelden statt Prüfungsangst (für Azubis) (Kursnr.: Q3SNX04)

Beginn	Montag, 25.10.2027
Ende	Montag, 25.10.2027
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
Inhalt	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 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 Aufstiegs-BAföG förderbar.
Kontakt	Theresa Rößler Tel.: 0345 13688-24 E-Mail: troessler@ihkbiz.de
25.10.2027	08:00 - 14:45 Uhr