

## 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                                                                                                                                      |

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

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Inhalt | UE 1 – Ankommen & Verstehen<br>Was Prüfungsangst wirklich ist<br>UE 2 – Ursachen verstehen<br>Warum unser Kopf unter Druck so reagiert<br>UE 3 – Warnsignale erkennen<br>Wenn Körper und Gedanken Alarm schlagen<br>UE 4 – Wenn Wissen plötzlich nicht mehr abrufbar ist<br>Auswirkungen von Prüfungsangst<br>UE 5 – Strategien entwickeln<br>Kurzfristige Hilfe & langfristige Sicherheit<br>UE 6 – Praxis & Anwendung<br>Erleben statt nur zuhören<br>UE 7 – Der Prüfungstag<br>Sicherer durch den großen Moment<br>UE 8 – Abschluss & Transfer<br>Mit Klarheit und Plan aus dem Seminar gehen |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

|         |                                                                                                               |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kontakt | Theresa Rößler<br>Tel.: 0345 13688-24<br>E-Mail: <a href="mailto:troessler@ihkbiz.de">troessler@ihkbiz.de</a> |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|            |                   |
|------------|-------------------|
| 25.10.2027 | 08:00 - 14:45 Uhr |
|------------|-------------------|