



**- Keine Angst vor Prüfungen -  
Strategie-Werkstatt am 08. und  
09.10.2021**

Keine Angst vor Prüfungen - Strategiewerkstatt

Strategie-Werkstatt:	08. und 09. Oktober 2021
Teilnehmer:	maximal 8
Zielgruppe:	Schüler*innen ab 14 Jahren  Sie erleben in und vor Klausuren oder Prüfungen Stress, der sie blockiert und daran hindert, ihr Wissen optimal abzurufen
Ort:	83627 Warngau, Birkenweg 6
Zeit:	Freitag 15.00 Uhr bis 18:30 Uhr Samstag 9:00 Uhr bis 12:30 Uhr
Corona-Schutz:	negativer Test vom 07.10. oder 08.10.21, Impfung oder Genesung nach Infektion mit Covid 19
Preis:	194,- Euro inkl. MwSt.

Der Preis umfasst Workshop-Unterlagen, Teilnahmebestätigung, Snacks und Getränke

#### Rahmen und methodisches Vorgehen:

- Nach der Anmeldung: Erwartungsklä rung im persönlichen Gespräch per Zoom oder Telefon
- Im Workshop: Fachlicher und methodischer Input, Einzelarbeit, Gruppenarbeit, Austausch und Feedback

#### Inhalte:

- den Zusammenhang zwischen Stress und Prüfungsangst verstehen
- Wirkfaktoren in Stresssituationen identifizieren
- die eigenen stressauslösenden Gedanken und Gefühle kennen
- Erkenntnisse und AHA-Effekte für sich selbst anwenden und umsetzen können
- effektive Lernstrategien für den eigenen Lerntyp
- Selbstmanagement – Prüfungsvorbereitung
- wirksame Selbsthilfemaßnahmen bei Erleben von Stress und Blockaden

#### Ihr Nutzen:

- Souverän in Leistungsabfragen und Prüfungen
- Ihr Wissen zum entscheidenden Zeitpunkt optimal abrufen können
- effiziente persönliche Lernstrategien und Prüfungsvorbereitung

#### **Anmeldung:**

bitte per e-mail an [info@dorothee-blaess.de](mailto:info@dorothee-blaess.de)

#### **Stornobedingungen:**

Bei Absagen vom 08.08.21 bis 08.09.21 berechne ich 25 % des Workshop-Preises als Stornogebühr, bei Absagen danach bis zum 23.09.21 50%, als Stornogebühr. Bei einer Absage nach dem 23.09.21 ist der volle Preis zu entrichten.

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme!

Für Ihre Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.