

Im Angesicht der Prüfungen – Umgang mit Prüfungsangst/Stress

Prüfungen verursachen bei Schülern häufig Stress, Sorgen bis hin zu Angstzuständen. Wie geht die Schule damit um? Werden die Schüler sich selbst überlassen oder werden sie begleitet – und wenn ja wie?

Gibt es Möglichkeiten vorab das Stressempfinden, Sorgen und Angst zu begegnen um präventiv im Sinne der Schüler zu wirken?

In diesem Workshop behandeln wir das Thema Prüfungsangst, Lernstress, Versagensängste, Nervosität und vermitteln den Schülern Techniken sowohl zur präventiven Vorbereitung auf Abschlussprüfungen, als auch Methoden um in Stress- oder Angstsituationen Beruhigung zu finden und selbst Herr über diese Gefühlsaufwallungen zu bleiben, anstatt ihnen ausgeliefert zu sein.

Angefangen beim Lernkonzept bis hin zu günstigen Prüfungssituationen erarbeiten wir mit den Schülern gemeinsam an der optimalen Prüfungsvorbereitung.

Das erwartet die Schüler:

- Ausarbeitung individueller Bedürfnisse, Sorgen, Ängste
- Methoden und (Lern-) Konzepte zur Stress- und Angstverringerung
- Die Klasse als unterstützende Einheit
- Prävention und Vorbereitung
- Positiv-aufbauender Rahmen, Kraftquellen, Ruhepole

Inhalte:

- Stress, Sorgen, Angst, Panik – was tun?
- Auflösung der Stigmatisierung/Dämonisierung von Prüfungen
- Prävention, Lernmethoden, Vorbereitung
- Umgang in Akutsituationen, Techniken, Methoden
- Individuelle Bedürfnisplanung
- Die Klasse als schützende Einheit
- Erfahrungsaustausch
- Kraftquellen, Ruhepole, Atem- und Imaginationenübungen
- Möglichkeiten die Prüfungsumstände/das Umfeld möglichst hilfreich zu beeinflussen
- Anlaufstellen für eine umfassendere individuelle Begleitung

Eckdaten:

Preis:

Allgemein: Für die Klassen 10 bis 13