

FREIE PLÄTZE!

**PRÜF
MIT!**

Prüfungsangst und Prüfungsstress vermeiden und abbauen

Das Seminar behandelt Hintergründe, Situationen und den Umgang mit Prüfungsangst bis zum Blackout. Es werden Strategien und Ansätze zur Bewältigung solcher Situationen diskutiert und bearbeitet. Die Entwicklung von Wahrnehmungen sowie Kommunikationstechniken sind ebenso enthalten, wie Fallbeispiele und Reaktionsmöglichkeiten.

Inhalte:

- Systematik des Ausbildungs- und Prüfungssystems
- Abläufe verschiedener Prüfungssituationen
- Akteure in der Prüfung und ihre Rolle sowie Prüfungserlebnisse und Beispiele
- Theoretische/ wissenschaftliche Grundlagen zu Prüfungsangst/-stress
- Wahrnehmungstraining zu Ängsten und Defiziten
- Beobachtungen und Bewertungen und ihre Einordnung; Präventives Verhalten ermöglichen
- Einsatz verschiedener Kommunikationstechniken
- Gesprächsführung lenken; Einflussmöglichkeiten zum Prüfling
- Abbau von Angstzuständen und Schaffung eines stressfreien Gesprächsrahmens
- Verschiedenen Situationsbeschreibungen und entsprechende Techniken (Fallbeispiele)
- Umgang mit einem Blackout bis zur Sprach- und Denkblockade; wie kann gegengesteuert werden
- Wann ist eine Unterbrechung / Abbruch ratsam
- Welche Schritte führen zum Prüfungsergebnis?
- Qualifizierungsangebote für PA-Mitglieder

SEMINAR-NUMMER:

P 2.8

BEGINN:

13.09.2021 um 14:00 Uhr

ENDE:

15.09.2021 um 12:15 Uhr

ORT:

IG BCE-Bildungszentrum, Hullerner Str.100, 45721 Haltern am See

VERANSTALTER:

IG BCE Bildungszentrum Haltern

ZIELGRUPPEN:

Prüfer/-innen, Ausbilder/-innen; auch für Interessierte geeignet

FREISTELLUNGSMÖGLICHKEITEN:

Unterschiedliche Bildungsfreistellungen der Länder - Bitte bei Bedarf mittels **Anmeldung nachfragen**

KOSTEN

Unterbringungs-, Seminar- und Reisekosten sind frei

INFORMATIONEN:

IG BCE, Abt. ARQUA: 0511 7631-235
www.pruefungswesen.igbce.de

ANMELDUNGEN:

Online: <http://www.pruefungswesen-igbce.de/seminaranmeldung/>

Mail: abt.arbeitsmarktpolitik@igbce.de

Fax: 0511 7631-769