



FREIE PLÄTZE



**PRÜF
MIT**

Prüfungsangst und Prüfungsstress vermeiden und abbauen

Das Seminar behandelt Hintergründe, Situationen und den Umgang mit Prüfungsangst bis hin zum Blackout. Die Ursachen und die Erscheinungsformen verschiedener Angstzustände und das Reagieren auf solche Situationen bei Prüflingen sind zentrale Punkte, die gemeinsam besprochen und diskutiert werden. Es werden Strategien und Ansätze zur Bewältigung solcher Situationen bearbeitet. Die Entwicklung von Wahrnehmungen sowie Kommunikationstechniken sind ebenso enthalten, wie Fallbeispiele und praktische Tipps für Reaktionsmöglichkeiten.

Inhalte:

- Abläufe verschiedener Prüfungssituationen
- Akteure in der Prüfung sowie Prüfungserlebnisse
- Wissenschaftliche Grundlagen zu Prüfungsangst/-stress
- Wahrnehmungstraining zu Ängsten und Defiziten
- Beobachtungen, Bewertungen und ihre Einordnung
- Einsatz verschiedener Kommunikationstechniken
- Gesprächsführung lenken und Einflussmöglichkeiten
- Verschiedenen Situationsbeschreibungen und Techniken
- Umgang mit einem Blackout
- Was bedeutet eine Unterbrechung oder ein Abbruch?
- Fallbeispiele, praktische Übungen und Rechtsprechung
- Möglichkeiten der Weiterbildung / Qualifizierung

SEMINAR-NUMMER:

P 2.7

BEGINN:

14.08.2023 um 14:00 Uhr
(ab 12:15 Uhr Mittagessen)

ENDE:

16.08.2023 um 13:00 Uhr

ORT:

IGBCE-Bildungszentrum, Hullerner Str.
100, 45721 Haltern am See

VERANSTALTER:

IGBCE Abt. Bildung und Arqua, Königsworther Platz 6, 30167 Hannover

ZIELGRUPPEN:

Prüfungs- und Ausbildungspersonal;
auch für Interessierte geeignet

FREISTELLUNGSMÖGLICHKEITEN:

Unterschiedliche Bildungsfreistellungen
der Länder - Bitte bei Bedarf mittels
Anmeldung nachfragen

KOSTEN

kostenfrei

INFORMATIONEN:

IGBCE, Abt. ARQUA: 0511 7631-668
www.pruefungswesen.igbce.de

ANMELDUNGEN:

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

Mail:

abt.arbeitsmarktpolitik@igbce.de

Fax: 0511 7631-769

Datenschutzhinweis

Deine Daten werden für die Seminaerdurchführung aufgrund deiner Einwilligung durch die Anmeldung auf der Rechtsgrundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. a DS-GVO von der IGBCE verarbeitet und so lange gespeichert, wie es für diesen Zweck und nach gesetzlichen Aufbewahrungspflichten (Rechtsgrundlage Art. 6 Abs. 1 lit. c DS-GVO) erforderlich ist. Weitere Hinweise unter <https://www.igbce.de/datenschutz-für-Mitglieder> <https://www.igbce.de/datenschutz-mitglied>