



PRÜFUNGSANGST VERMEIDEN!



Prüfungsangst & Prüfungsstress bei Prüflingen 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 Tipps für Reaktionsmöglichkeiten. Aktiv begleitet wird das Seminar durch Übungen, Beobachtungs- und Reaktionssituationen am Beispiel.

Inhalte:

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

Methoden:

Kleingruppenübungen, Rollenspiele in Prüfungssituationen, Übung von Erkennen und Reagieren, Gesprächs- und Kommunikationsarten ausprobieren, Vortrag, Diskussion, Erfahrungsaustausch und Fallbesprechung, methodische Herangehensweise für ein Verhaltensmuster im PA

Datenschutzhinweis

Deine Daten werden für die Seminare durchführung aufgrund deiner Einwilligung durch die Anmeldung auf der Rechtsgrundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. a DS-GVO von der IGBCE und dem BMBF als Förderer 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>

SEMINAR-NUMMER:
2.8

BEGINN:
25.11.2024 um 14:00 Uhr
(ab 12:15 Uhr Anreise und Mittagessen)

ENDE:
27.11.2024 um 13:00 Uhr

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

VERANSTALTERIN:
IGBCE Abt. Bildung und Abt. Gute Arbeit/Fachkräftepolitik, Königsworther
Platz 6, 30167 Hannover

ZIELGRUPPEN:
Prüfungs- und Ausbildungspersonal,
auch geeignet für Interessierte und Mitglieder von JAV und BR

FREISTELLUNGSMÖGLICHKEITEN:
Unterschiedliche Bildungsfreistellungen
der Länder – Bitte bei Bedarf nachfragen

KOSTEN
kostenfrei

INFORMATIONEN:
IGBCE, Abt. Gute Arbeit/Fachkräftepolitik: 0511 7631-668
www.pruefungswesen.igbce.de

ANMELDUNGEN:
Online: Website
Mail: fachkraeftepolitik@igbce.de
Fax: 0511 7631-769