



PRÜFUNGSANGST VERMEIDEN!



Prüfungsangst & Prüfungsstress bei Prüflingen vermeiden und abbauen

Das Seminar behandelt die Hintergründe und den Umgang mit Prüfungsangst, einschließlich Blackouts. Zentrale Themen sind die Ursachen und Erscheinungsformen von Angstzuständen sowie das Reagieren in Prüfungssituationen. Es werden Strategien zur Bewältigung erarbeitet, einschließlich Wahrnehmungs- und Kommunikationstechniken, Fallbeispielen und Tipps für Reaktionsmöglichkeiten. Das Seminar umfasst auch praktische Übungen und Beobachtungen.

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 Semindurchführung 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:

2.11

BEGINN:

06.10.2025 um 14:00 Uhr
(ab 12:15 Uhr Anreise und Mittagessen)

ENDE:

08.10.2025 um 13:00 Uhr

ORT:

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

VERANSTALTERIN:

IGBCE Kompetenzzentrum Bildung und
Abt. Gute Arbeit/Fachkräftepolitik, Kö-
nigsworther Platz 6, 30167 Hannover

ZIELGRUPPEN:

Prüfungs- und Ausbildungspersonal,
auch geeignet für Interessierte und Mit-
glieder von JAV und BR

FREISTELLUNGSMÖGLICHKEITEN:

Unterschiedliche Bildungsfreistellungen
der Länder – Bitte bei Bedarf nachfragen

KOSTEN

kostenfrei

INFORMATIONEN:

IGBCE, Abt. Gute Arbeit/Fachkräfte-
politik: 0511 7631-668

www.pruefungswesen.igbce.de

ANMELDUNGEN:

Online: auf der Website

Mail:

fachkraeftepolitik@igbce.de

Fax: 0511 7631-769