

SEMINAR (LIVE ONLINE)

Ohne Angst die Prüfung meistern für Azubis, Live Online

Nutzen

Eigentlich haben Sie sich auf die Prüfung sehr gut vorbereitet und beherrschen den Stoff. Allerdings zeigte die Erfahrung, dass Sie in der Vergangenheit aufgrund von Stress und Prüfungsangst nicht Ihre bestmögliche Leistung abrufen konnten. In diesem Training lernen Sie, wie Sie die Ängste besiegen, sich mental auf die Prüfungssituation vorbereiten und voller Selbstvertrauen in die nächste(n) Prüfung(en) gehen können.

Mit dieser Weiterbildung im Live-Online-Format verbinden Sie die Vorteile der räumlichen Unabhängigkeit mit denen des direkten und persönlichen Kontaktes.

Zielgruppe

Geeignet für Auszubildende mit Prüfungsangst und anstehender Prüfung in allen Ausbildungsjahren.

Veranstaltungsinhalt im Überblick

Dieses halbtägige Live Online Training enthält die Strategie zur Lösung der Prüfungsangst und bereitet Sie darauf vor, mental stark und selbstbewusst in die nächste Prüfung zu gehen. Folgende Inhalte erwarten Sie:

- Zielsetzung für die Prüfung
- Übungen zum Lösen der Prüfungsangst
- Emotionale und mentale Vorbereitung

Veranstalter

IHK Akademie München und Oberbayern gGmbH

Termin

Datum

15.11.2024

Ort

Live Online

Dauer

1 Tage

Termininformationen

1/2 Tag von 09:00 Uhr - 13:00 Uhr, Live Online über Zoom

Veranstaltungsinhalt im Detail

Zielsetzung für die Prüfung:

- Sobald das Ziel klar ist, sind auch die Prioritäten zur Erreichung des Ziels klar.

Lösen der Prüfungsangst:

- Übung zum Drehen der inneren Bilder und Angst ins Positive

Emotionale und mentale Vorbereitung

- vorbereiten eines abrufbaren, mentalen Zustands der persönlichen Höchstleistung für die Prüfung

Methoden

Der Fokus liegt auf der praktischen Anwendung der Übung. Nach einer Erklärung werden diese in kleinen Gruppen geübt, wobei der Referent unterstützend zur Seite steht.

Die technischen Voraussetzungen sind eine stabile Internetverbindung mit mindestens 5 Mbit Upload-Geschwindigkeit, Webcam und Headset.

Der Mix aus persönlichen Trainerinput, Erfahrungsaustausch, Einzel- und Gruppenarbeit, Lernvideos und vieles mehr – alles live und online!

Gesamtsumme

240,00 €

Preisinformationen

inkl. kalter Getränke

inkl. Seminarunterlagen und Teilnahmebescheinigung

Live Online

Live Online



Kontakt

Fragen zur Anmeldung



Jaqueline Sigl

+49 89 5116 5514

Sigl@ihk-akademie-muenchen.de

Beratung



Daniela Schneewind

+49 89 5116 5554

Schneewind@ihk-akademie-muenchen.de