

**SEMINAR (PRÄSENZ)**

## **Prüfungsangst überwinden**

### **Mental- und Entspannungstraining zum Abbau von Ängsten und Blackoutgefahr**

#### **Nutzen**

---

In diesem Kurs lernen Sie eine hochwirksame Technik aus dem Mentaltraining, die Sie unter anderem gezielt beim Abbau von Prüfungsangst unterstützt. Darüber hinaus erfahren Sie, wie man am besten vor und während Prüfungssituationen entspannen und somit möglichen Blackout vermeiden kann.

Entdecken Sie zusätzlich, wie Sie aktuellste Kenntnisse aus der Gehirnforschung gewinnbringend einsetzen können, um Ihre Konzentration, Merkfähigkeit und mentale Leistungsstärke zu verbessern.

#### **Zielgruppe**

---

Dieses Seminar ist für Auszubildende, Seminar- und Ausbildungsteilnehmer sowie Interessierte aller Fachrichtungen geeignet, die vor einer Prüfung (schriftlich oder mündlich) stehen, einen Vortrag/Präsentation halten sollen oder generell Prüfungs- bzw. Vortragsangst erfolgreich überwinden möchten.

#### **Veranstaltungsinhalt im Überblick**

---

Das Seminar „Prüfungsangst überwinden“ kann unabhängig vom jeweiligen Prüfungsstoff gebucht werden. Durch die Verzahnung erprobter Tipps und Techniken wird die Tiefenstruktur des Gehirns optimal genutzt, um Lernblockaden und Ängste zu lösen und echte Motivation freizusetzen.

Schwerpunkte des Seminars sind unter anderem:

- Mentale Prüfungsvorbereitung
- Entspannung auf „Knopfdruck“ – Methoden zum Stressabbau
- Gezielte Übungen zur Verbesserung von Konzentration, Steigerung der Willenskraft in Verbindung mit effizientem Zeitmanagement
- Selbstvertrauen stärken und Erfolgsbewusstsein aufbauen

#### **Veranstalter**

---

IHK Akademie München und Oberbayern gGmbH

#### **Termin**

**Datum**

22.10.2024

**Ort**

Ingolstadt

**Dauer**

1 Tage

**Termininformationen**

1 Tag, von 09:00 bis 17:00 Uhr, inkl. Verpflegung

## Veranstaltungsinhalt im Detail

Das Seminar "Prüfungsangst überwinden" kann unabhängig vom jeweiligen Prüfungsstoff gebucht werden. Durch die Verzahnung erprobter Tipps und Techniken wird die Tiefenstruktur des Gehirns optimal genutzt, um Lernblockaden und Ängste zu lösen und echte Motivation freizusetzen.

Schwerpunkte des Seminars sind unter anderem:

- Mentale Prüfungsvorbereitung
- Entspannung auf „Knopfdruck“ – Methoden zum Stressabbau
- Gezielte Übungen zur Verbesserung von Konzentration, Steigerung der Willenskraft in Verbindung mit effizientem Zeitmanagement
- Selbstvertrauen stärken und Erfolgsbewusstsein aufbauen

## Methoden

Der Schwerpunkt dieses eintägigen Seminars liegt nach dem erlernten Fachwissen im praktischen Training der Mental- und Entspannungsübungen. Darüber hinaus wird der/die Teilnehmer/in die aktuelle persönliche Lernstrategie prüfen und gegebenenfalls Optimierungsmöglichkeiten erkennen.

Ziel dieses Seminars ist das direkte und unkomplizierte Integrieren der neuen Kenntnisse in den Alltag, damit die anstehenden Lern- und Prüfungssituationen ohne Ängste und/oder Blackoutgefahr ablaufen können.

## Gesamtsumme

---

520,00 €

## **Preisinformationen**

inkl. Verpflegung

Das Entgelt für diese Veranstaltung ist MwSt.-befreit. Die Verpflegungsleistungen enthalten MwSt.. Diese geben wir mit dem reduzierten Steuersatz an Sie weiter. So können ungerade Entgelte entstehen.

## **IHK Akademie Ingolstadt**

---

Despag-Straße 4a  
85055 Ingolstadt



## **Kontakt**

---

### **Fragen zur Anmeldung/Beratung**



**Viktoria Palej**

+49 841 93871 -25

Palej@ihk-akademie-muenchen.de