

Seminareinladung (Webinar)

Prüfungsangst meistern – sicher und souverän durch die Prüfung

Mentale Stärke entwickeln, Stress reduzieren und das eigene Können erfolgreich zeigen

Trainerin: Marion Höppner, Heilpraktikerin nur für Psychotherapie / Logotherapeutin DGLE, Raumausstattermeisterin u. Betriebswirtin (VWA)

Prüfungsangst kann blockieren – muss sie aber nicht. In diesem Webinar lernen die Teilnehmenden, typische Auslöser und persönliche Stressmuster besser zu verstehen. Sie entwickeln konkrete Strategien, um auch in anspruchsvollen Prüfungssituationen ruhig, konzentriert und handlungsfähig zu bleiben.

Im Mittelpunkt stehen praktische Übungen und leicht anwendbare Methoden, mit denen mehr Sicherheit, mentale Stabilität und Selbstvertrauen aufgebaut werden können. Ziel ist es, das eigene Können in der Prüfung souverän zu zeigen und mit einem guten Gefühl in die Prüfung zu gehen.

Freuen Sie sich auf einen intensiven Webinartag mit vielen Impulsen zur persönlichen Weiterentwicklung und einem klaren Fokus auf mehr Sicherheit und Selbstwirksamkeit in Prüfungssituationen.

- Inhalte:**
- 1. Ursachen und Auslöser von Prüfungsangst verstehen**
 - 2. Eigene Stress- und Reaktionsmuster erkennen**
 - 3. Den „Angstkreislauf“ durchbrechen lernen**
 - 4. Strategien für mentale Stärke vor und während der Prüfung entwickeln**
 - 5. Mit mehr Ruhe, Konzentration und Selbstvertrauen in Prüfungen gehen**

Entgelt: 240,00 EUR (inkl. Seminarunterlagen)

Hinweis: Eine Stornierung Ihrer Anmeldung ist bis 14 Tage vor der Veranstaltung möglich. Sollte eine Stornierung nach diesem Zeitpunkt bei uns eintreffen, muss das Seminarentgelt in voller Höhe entrichtet werden. Ersatzteilnehmer können gestellt werden.