



„Crashkurs für die Prüfungsangst ... oder dagegen!“

12.01., 17. und 19. 01. 2017

jeweils 17:00-19:00 Uhr, Gebäude 05- Raum 116

12.01.2017

Prüfungsvorbereitung

- Hilfestellung für Motivation und Zeitplanung
- Zeiteinteilung als Balance zwischen „Belastung und Erholung“, es muss Spaß machen
- Eingefahrenes Verhalten verändern
- **Entspannung und Bewegung**

17.01.2017

Wovor haben wir eigentlich Angst?

- Umgang mit Angst und ängstlichen Prüfungssituationen
- Stressbewältigung
- Selbstachtung, Selbstakzeptanz
- **Entspannung und Bewegung**

19.01.2017

Strategien für den Umgang mit ungewohnten Situationen in mündlichen und schriftlichen Prüfungen

- Erwartungshaltung
- Orientierung in der Prüfungssituation
- „Vorhin habe ich noch alles gewusst!“
- „Horrorszenarien“
- „Ob du denkst du gewinnst, oder ob du denkst, du verlierst, du hast Recht“
- **Entspannung und Bewegung**

Veranstalter:

Allgemeine Studienberatung, Career Service, Psychosoziale Studierendenberatung

Anmeldung ab sofort unter: www.ovgu.de/career