

Lernen und Prüfungsangst

Seminarziel:

Aufregung und Angst vor und während der Prüfung sind normal und können in gewissem Ausmaß sogar leistungsfördernd sein. Prüfungsangst wird aber zum Problem, wenn sie die Leistungsfähigkeit wesentlich beeinträchtigt und Leistungsdruck verursacht. In diesem Seminar erkennen Schüler:innen die Ursachen von Prüfungsangst und lernen richtig damit umzugehen. Sie erhalten Tipps und Tricks zu effizientem Lernen und sind somit bestmöglich auf die bevorstehenden Prüfungen vorbereitet.

Seminarinhalt:

- ⇒ Lerntypen (inkl. Selbsttest)
- ⇒ Lerntechniken
- ⇒ Der Lernprozess
- ⇒ Tipps & Tricks

Infos:

Preis:	€ 150,-
Kursdauer:	5 Einheiten á 45 Minuten
Zielgruppe:	ab der 7. Schulstufe
Max. Teilnehmerzahl:	25 Schüler:innen