

Seminar: Prüfungen souverän meistern

Wenn Sie eine positive Einstellung zu Prüfungen und ähnlichen Kontrollsituationen gewinnen wollen.



Der Coaching-Faktor

Thema

Im Laufe der Ausbildung und auch im Berufsleben ist man immer wieder mit Situationen konfrontiert, in denen man erworbenes Wissen unter Beweis stellen soll. Nicht selten hängt davon eine Menge ab – und nicht nur dieser Druck macht vielen Menschen zu schaffen.

Schlechte Gefühle vor und in einer Prüfung können aus vielen unterschiedlichen Gründen entstehen. Und egal, was die Ursache ist: Für den Lern- und Prüfungserfolg sind schlechte Gefühle alles andere als nützlich.

Die nächste Prüfung wird nicht die letzte sein. Das ganze Leben ist voll von Prüfungen! Mit einem positiven, energiegeladenen Gefühl kann man Prüfungen neu erleben: Als willkommene Gelegenheit, sein Können unter Beweis zu stellen.

Ziele

In diesem Seminar können Sie lernen, mit negativen Gefühlen vor und in Prüfungen auf neue Art umzugehen. In der Interaktion mit den anderen Seminarteilnehmern können Sie ergründen, was die Ursache Ihrer individuellen Gefühlslage ist.

Außerdem lernen Sie Wege kennen, sich selbst auf neue Art auf Prüfungen einzustimmen – und dadurch Zweifeln und Bedenken keine Chance zu lassen.

Als zusätzlichen Bonus erhalten Sie im Seminar nützliche Hinweise, wie Sie mit einem "Blackout" umgehen können.

Ihr Nutzen

Im Seminar erfahren Sie

- ✓ wie negative Gefühle vor und in Prüfungssituationen entstehen
- ✓ wie negativen Gefühlen manchmal positive Ursachen zugrunde liegen
- ✓ wie Sie negativen Gefühlen vorbeugen können
- ✓ was Sie selbst tun können, wenn negative Gefühle auftreten
- ✓ welche Techniken es gibt, sich selbst in einen positiven Zustand zu bringen
- ✓ welche externen Ressourcen Ihnen gegebenenfalls weiterhelfen können
- ✓ wie Sie mit einem "Blackout" in einer Prüfung umgehen können

Wichtiger Hinweis

Das hier angebotene Seminar stellt keine ärztliche oder therapeutische Maßnahme dar. Weder wird im Seminar eine Diagnose erstellt, noch ist das Ziel des Seminars "Heilung" oder "Linderung". Das Seminar versteht sich als Beratungsleistung für körperlich und psychisch gesunde Personen. Die Teilnahme ist daher nur bei körperlicher und geistiger Gesundheit möglich. Bitte stellen Sie vor der Anmeldung zu diesem Seminar durch geeignete Maßnahmen sicher, körperlich sowie geistig gesund zu sein.



Der Coaching-Faktor

Ihr Trainer



Uwe Mock, Jahrgang 1969

- ✓ Diplom-Mathematiker
- ✓ seit 1995 tätig als Berater, Coach und Trainer
- ✓ Fortbildungen u.a. in Transaktionsanalyse, Hypnose, Outdoor-Pädagogik, Moderation und Gewaltfreier Kommunikation
- ✓ als Coach mehrfach zertifiziert
 - Master Coach (Verbandszertifikat)
 - Coach ICI (internationales Verbandszertifikat)
 - Konflikt-Coach
 - Team-Coach
 - Hypnose-Coach
- ✓ Mitglied diverser Netzwerke
 - Coaching-Netzwerk Südwest
 - Netzwerk Bewegendes Coaching
 - Netzwerk Coaching & Training
- ✓ Siegel des Forums Werteorientierung in der Weiterbildung e.V.

Feedback meiner Teilnehmer

"Sympathische Art, gute Vortragsweise, kein Lerndruck. Gute Atmosphäre!"

"Übergreifendes Wissen vorhanden!"

"Dank an Herrn Mock für gute Führung des Kurses."

"Herr Mock ging individuell auf die Bedürfnisse, Anforderungen und Fragen der Teilnehmer ein. Er zeichnet sich durch große fachliche und soziale Kompetenz aus!"

"Der Seminarleiter versteht es, auf Menschen zuzugehen und selbst schwierige Themen verständlich zu erklären."

"Prima Trainer, idealer Trainingsaufbau."