

Gerade hab ich's noch gewusst...

Prüfungsangst kann motivieren oder blockieren

Im Blick: Strategien zum Umgang mit Prüfungsangst von Auszubildenden

Die Angst vor Prüfungssituationen kann sich sehr unterschiedlich auf die Abrufbarkeit von Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten auswirken. Große Prüfungsangst kann die Leistungen von Auszubildenden und/oder das allgemeine Wohlbefinden sehr beeinträchtigen. Für Praxisanleiter:innen ist es oft eine besondere Herausforderung, Auszubildende in der Prüfungsphase zu unterstützen. In diesem Seminar erhalten Praxisanleiter:innen Anregungen, wie sie Auszubildende im Umgang mit Prüfungsangst begleiten, sowie effektive Lern- und Bewältigungsstrategien erarbeiten können.

Themenschwerpunkte

- Ursachen und Wirkung von Prüfungsangst
- Prüfungsangst als Motivationskick
- Umgang mit Prüfungsangst

Methoden

- Impulsreferate
- Einübung von Strategien zur Angstbewältigung
- Interaktive Aufbereitung des Themas durch praxisnahe Übungen