

Prüfungen meistern – Stressfrei & selbstsicher durch die Ausbildungszeit - für Azubis

Beschreibung

Prüfungen gehören zur Ausbildungszeit dazu – und sie sorgen oft für Stress, Unsicherheit und Leistungsdruck. Viele Auszubildende erleben Nervosität, Blockaden, Selbstzweifel oder Schwierigkeiten, sich gut zu organisieren. Dieser Workshop vermittelt Strategien, um Prüfungsstress abzubauen, mentale Stärke aufzubauen und sich strukturiert und gesund auf Prüfungen vorzubereiten.

Die Teilnehmenden lernen, wie Prüfungsdruck entsteht, wie sie ihre Gedanken und Emotionen besser steuern können und wie realistische Planung und gutes Selbstmanagement Sicherheit geben. Ergänzend werden wirkungsvolle Methoden für Konzentration, Entspannung und Selbstmotivation vermittelt – für einen souveränen Umgang mit Prüfungssituationen.

Inhalte

- **Prüfungsstress verstehen:** Warum wir nervös werden & wie Leistung entsteht
- **Mentale Stärke & Selbstvertrauen:** Umgang mit Selbstzweifeln, positiver Fokus
- **Lern- & Prüfungsstrategien:** effektiv lernen, gut planen, Wiederholungsrhythmen
- **Zeitmanagement in der Prüfungsphase**
- **Innere Ruhe finden:** einfache Entspannungs- und Atemtechniken
- **Umgang mit Blackouts & Nervosität**
- **Digitale Ablenkungen reduzieren:** Fokus statt Overload
- **Selbstmotivation:** Wie bleibe ich dran, auch wenn es schwer wird?

Methodik

- Kurze Impulse zu Prüfungspsychologie & Lernstrategien
- Selbstreflexion: eigene Stressmuster und Lernverhalten
- Praktische Tools für Fokus, Motivation & Stressregulation
- Alltagstaugliche Techniken (z. B. Mini-Atemübungen, Strukturhilfen)

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN– Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 1-tägiger Workshop in Präsenz

Format: in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!