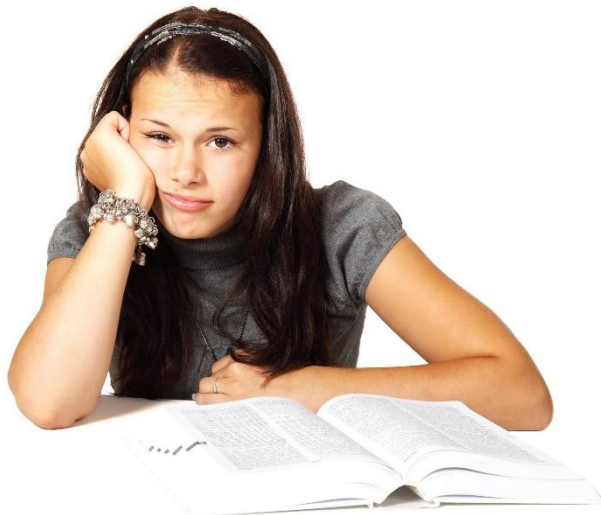


Sicher und selbstbewusst in mündlichen Prüfungen

Workshop für Prüflinge



Kennst du das: Du hast gut gelernt, doch dann kannst dein Wissen nicht zu deiner Zufriedenheit abrufen, formulieren, zum Besten geben?

Das liegt daran, dass dein Gehirn die Situation mit einer Gefahr verwechselt. Druck, Stress und Angst aktiviert dein Nervensystem und schalten dein denkendes Hirn (teilweise oder ganz) ab. Doch wie kannst du damit umgehen? Aufregung vor den Mündlichen ist doch schließlich ganz normal... oder?



Im Workshop „Sicher und selbstbewusst in mündlichen Prüfungen“ lernst du:

- Dein Nervensystem zu beruhigen, deine Angst zu überwinden, Druck und Stress abzubauen!
- Dich durch deine Haltung und Körpersprache selbstbewusst zu fühlen und auch so zu wirken!
- Deine Stimme so einzusetzen, dass du gut verstanden wirst und überzeugst!

KURZ:

DU LERNST, WIE DU MENTAL STARK FÜR DIE PRÜFUNGEN WIRST.

Und das machen wir durch ganz praktische Übungen, nachdem ich euch anschaulich erklärt habe, was in eurem Gehirn und Nervensystem genau passieren kann und soll, wenn ihr in einer Prüfungssituation seid.

Dauer des Workshops:	180 bis 240 Minuten
Teilnehmer:innen:	maximal 15 Personen, die sich freiwillig dafür entschieden haben
Mitbringen:	Offenheit, Mut und Zuversicht, denn „DU SCHAFFST DAS“
Kontakt:	BUNTerWACHSEN mit Doreen Mehner, Tel. 01629531103, bunterwachsen@gmail.com , www.bunterwachsen.de