

Vortrag

**(Bestseller)**

## **Pimp my Prüfung – Mit Drive durch den Stress**

Woher kommt die Prüfungsangst? Wie wird man sie wieder los? Wie kann man sich effektiv auf schwierige Prüfungen vorbereiten? Im Vortrag wird erklärt, wie effektive Prüfungsvorbereitung aussieht, welche mentalen Bremsklötze im Weg liegen und wie man diese auflöst. Dabei werden Elemente aus dem Mental-Training im Spitzensport und aus dem Coaching von Profimusikern eingesetzt.

**Dauer:** 90 Minuten

**Zielgruppe:** alle Menschen, die sich auf Prüfungen vorbereiten, SchülerInnen, Studierende, Auszubildende

**Anzahl:** unbegrenzt

**Inhalt:**

- Neurophysiologische Hintergründe zu Prüfungsangst
- Lernstrategien und Prüfungstraining gegen Prüfungsangst
- Schnellinterventionen gegen Blackout und Angst

**Nutzen:** In sehr kurzer Zeit wird den ZuhörerInnen der Mechanismus von Prüfungsangst erklärt und was man dagegen tun kann. Super konkrete Tipps können noch am gleichen Tag umgesetzt werden. Schnellentspannungstechniken gegen Blackout werden direkt im Vortrag mit dem Publikum ausprobiert.

**Ort und Kosten:** Der Veranstaltungsort kann durch Sie frei bestimmt werden. Auf Wunsch kann die Veranstaltung auch in den Räumen des Systemischen Instituts Mitte in Kassel stattfinden (Preis auf Anfrage). Die Kosten hängen auch von der Anreise ab und können telefonisch erfragt werden.

**Dr. Timo Nolle**, M.A. Erziehungswissenschaftler, systemischer Therapeut (SG), Lehrtherapeut (i.A.), wiss. Mitarbeiter an der Universität Kassel am Zentrum für Lehrerbildung und Servicecenter Lehre. Prüfungscoach an der Universität Kassel seit 2014. Seit 1997 Erfahrung im Leistungssport (Sportklettern, Ultramarathon, Bogenschießen). Er leitet die Praxis Prüfungs- und Auftrittskoaching ([www.timo-nolle.de](http://www.timo-nolle.de)) und ist Mitglied im Lehrteam des Systemischen Instituts Mitte (Kassel).

**Referenzen:**

Fortbildungen, Vorträge und Workshops zum Thema Prüfungsangst und Prüfungskoaching u.a. an der Ludwig-Maximilians-Universität München, Universität Rostock, Hochschule Hannover, Universität Hildesheim, Universität Zwickau, Technische Universität Clausthal, Studienseminare, Hessische Lehrkräfteakademie, Gesellschaft für Information, Beratung und Therapie an Hochschulen (GIBeT), Studentenwerk Deutschland, Kongress Mentale Stärken Heidelberg 2017. Ausführliche Auflistung auf [www.timo-nolle.de](http://www.timo-nolle.de)