

Workshop

Gut vorbereitet und gelassen in die Prüfung

Mit diesem Workshop kann vielen Schülerinnen und Schülern oder anderen Lernenden mehr Gelassenheit für Prüfungen vermittelt werden. Es werden Lernstrategien anschaulich demonstriert, einfache Regeln zur Zeitplanung für die Prüfungsvorbereitung (z. B. Abitur, Abschlussprüfungen) und konkrete Tipps gegen Prüfungsangst gegeben. Techniken zur Stressregulation werden live demonstriert und von den Teilnehmenden unmittelbar erprobt. Es werden Technik des mentalen Trainings aus dem Spitzensport eingesetzt. Auf Fragen und Anliegen kann flexibel reagiert werden. Auf Wunsch kann mit einzelnen Teilnehmenden ein Coaching live vor Publikum durchgeführt werden. Dies verdeutlicht die Zusammenhänge besonders gut und eindrucksvoll. Bei den Live-Coachings bleibt die Privatsphäre komplett erhalten. Bei Interesse oder Fragen können Sie mich gerne anschreiben.

Dauer: 3 Stunden bis 3 Tage

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

Anzahl TeilnehmerInnen: 20-100+

mögliche Inhalte:

- Lerntechnik
- Anti-Blackout-Technik
- Strategien zur Prüfungsvorbereitung
- Mentales Training
- Strategien für kurz vor und in der Prüfung
- Zeitplanung

Nutzen: Die ZuhörerInnen erlernen und erproben Techniken zur gezielten Vorbereitung von Prüfungen und zur Regulation ihres mentalen Zustands vor und in einer Prüfung. Dadurch werden die Chancen auf gute Noten deutlich gesteigert.

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) 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