

Seminar:

Schnellwirksame Methoden gegen Prüfungsangst und Blackout

Prüfungsangst und Leistungsstress werden vermehrt zum Beratungsanlass in Schulen, an Universitäten und Fachhochschulen und auch in psychotherapeutischen Praxen. Unter dem Deckmantel Leistungsstress reicht die Bandbreite der Themen von der Suche nach Lerntechniken über Prüfungsangst bis hin zu existenziellen Sinnkrisen und Blockaden. Zudem bleibt oft nicht viel Zeit, weil die nächste Prüfung oder Abgabe einer Hausarbeit vor der Tür steht. Lehrpersonen, BeraterInnen und TherapeutInnen stellt dies vor die Aufgabe, in einem Moment ein reflexionsfördernder Gesprächspartner zu sein, dann eine Lerntechnik zu erklären um gleich darauf als Motivationscoach lösungsorientiert „Gas zu geben“. In dem Seminar werden hypno-systemische Methoden aus dem mentalen Training im Leistungssport, Lerntechniken gegen Prüfungsangst und Techniken zur Emotionsregulation vermittelt und demonstriert. Die Teilnehmenden können die Techniken „am eigenen Leib“ erproben.

Inhalt:

- Anliegenklärung, Metakzept Prüfungscoaching
- Neurophysiologische Hintergründe zu Prüfungsangst
- Effektive Lerntechnik gegen Prüfungsangst
- Schnellinterventionen gegen Prüfungsangst und Blackout
- Mentale Stärke für Prüfungen

Zielgruppe: BeraterInnen, PsychologInnen, PsychotherapeutInnen, StudienberaterInnen, Lehrkräfte etc.

Nutzen für die TeilnehmerInnen: Wenn SchülerInnen, Auszubildende oder Studierende durch eine Prüfung fallen, ist das auch für die Bildungsinstitution ein Rückschlag, und oft auch mit Kosten verbunden. Durch gezielte Beratung können mit geringem Aufwand Prüflinge unterstützt und die Bestehensquoten erhöht werden.

Voraussetzungen: Es sind nicht zwingend Vorkenntnisse in Beratung erforderlich. Die Inhalte können an die Vorkenntnisse angepasst werden. Je geringer die Vorkenntnisse sind, desto sinnvoller ist ein mehrtägiges Seminar.

Anzahl TeilnehmerInnen: bis 25 Personen

Ort, Dauer 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 Dauer der Veranstaltung ist variabel und richtet sich nach Ihren Wünschen. Ein Tag ist das Minimum, 5 Tage in Folge sind fast zu viel. Bei geschlossenen Veranstaltungen erfragen Sie bitte die Tagessätze.

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 Prüfungscoaching 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