

# Umgang mit Prüfungsangst

## Fit und ruhig in die Prüfung

### Workshop

#### Beschreibung

Hier bekommen Sie konkrete Anregungen und Strategien zum Umgang mit und zur Reduzierung Ihrer Prüfungsangst, damit Sie die bevorstehenden Prüfungen gestärkt bewältigen können. Sie lernen, was Sie konkret vor und in der Prüfung tun können, wenn die Angst kommt und Sie stellen sich der Situation, indem wir gemeinsam Prüfungen simulieren. Der Workshop besteht aus drei Teilen und kann nur komplett belegt werden. In diesem Zeitraum werden Sie auch Aufgaben zum bearbeiten erhalten.

Zeitungfang: Anwesenheitspflicht + Selbststudium in Form von Übungen und einer Vorarbeit

#### Ziele

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Workshops können:

- Strategien zur Reduzierung der Prüfungsangst erlernen
- anhand Entspannungsübungen gegen Blackouts ankämpfen
- ohne Angst lernen
- während der Prüfung viel ruhiger und gelassener auf ihr Wissen zugreifen

#### Organisatorisches

Termin/e:	am	Freitag, 7. Dezember 2018	Beginn: 14:00 Uhr	Ende: 18:00 Uhr
	am	Samstag, 8. Dezember 2018	Beginn: 09:00 Uhr	Ende: 16:00 Uhr
	am	Freitag, 18. Januar 2019	Beginn: 14:00 Uhr	Ende: 18:00 Uhr

Ort: Raum 1 / 303  
Zielgruppe: Studierende  
Seminarleitung: Janine Morrison

#### Anmeldung

Bitte melden Sie sich verbindlich bis zum 20. November 2018 über LSF an, unter:  
<https://www.hft-stuttgart.de/Einrichtungen/Didaktikzentrum/Studierende/StudiumIntegrale/>

Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.