

Gelassen durch die Prüfung

Lernen lernen und Prüfungsängste vermeiden

In diesem Seminar setzen sich die Teilnehmenden mit unterschiedlichen Lerntypen sowie Strategien zur Schaffung einer guten Lernstruktur auseinander.

Sie erlernen Verfahren, Prüfungsängste zu minimieren und bekommen Tipps für eine gute Prüfungsvorbereitung.



Inhalte:

- Wie lerne ich richtig?
- Lerntypen
- Hilfestellungen bei Prüfungsängsten
- Entspannungsübungen, Autogenes Training

Zielgruppe

- Auszubildende
- Gruppencoaching

Dauer

- 4 Stunden

Teilnahmebescheinigung

Datum:	nach Absprache
Ort:	nach Absprache
Kosten:	88,- € pro Person
Ansprechpartnerin:	Gerlinde Stecken
Kontakt:	02931 520114 gerlinde.stecken@kolping-suedwestfalen.de