

PRÜFUNGSANGST VERSTEHEN UND BEWÄLTIGEN

TRAININGSGRUPPE FÜR SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN DER OBERSTUFE



STARK UND GELASSEN IN PRÜFUNGEN GEHEN

Ängste vor Klassenarbeiten oder Prüfungen kennen viele und ein wenig Nervosität vor Klausuren, Referaten, vor der schriftlichen und mündlichen Abiturprüfung ist normal. Wird die Angst aber zu stark, kann es sein, dass sich körperliche Symptome zeigen (z.B. Herzrasen, feuchte Hände), die Gedanken ständig um mögliche Misserfolge kreisen, Blackouts entstehen und Gelerntes nicht mehr abgerufen werden kann. Zudem steigt der Druck gerade kurz vor dem Abitur, einen bestimmten Notendurchschnitt erreichen zu müssen.

Dagegen kann man etwas tun!

In diesem Training besprechen wir zunächst grundlegende Informationen zum Thema Prüfungsangst und erarbeiten dann gemeinsam Techniken zur Angstbewältigung, Möglichkeiten der Selbstwertstärkung sowie Strategien zur besseren Prüfungsvorbereitung (u.a. Lernmethoden, Zeitmanagement).

Bevor das Training in den Kleingruppen startet, findet ein gemeinsames Vortreffen statt, in dem die Inhalte des Trainings vorgestellt werden.

Wir freuen uns auf euch!

Frau Heidelberg-Leske, Kursleitung, ehem. Beratungslehrerin
Frau Römer/Frau Overhaus, Anmeldung, Schulpsychologische Beratung Wuppertal



TERMINE

VORTREFFEN

Montag, 03.02.2024, 16.30–17.30 Uhr

TRAININGSTERMINE

Montag, 10.02.2025, 16.30–max. 18.30 Uhr

Montag, 17.02.2025, 16.30–max. 18.30 Uhr

Montag, 24.02.2025, 16.30–max. 18.30 Uhr

ANMELDUNG

Die Teilnahme am Training ist kostenfrei.

Die Anmeldung kann telefonisch oder per E-Mail erfolgen.

Anmeldeschluss ist 27.01.2025.

Bitte Telefonnummer und E-Mail-Adresse, sowie Klassenstufe und Schule angeben.

Alle Termine finden digital statt (Zoom).

PC-Zugang, Kamera und Mikrofon müssten vorhanden sein (bei Schwierigkeiten mit der Ausstattung bitte melden).

Das Vortreffen ist verbindlich für die Teilnahme am Training.

Schulpsychologische Beratung Wuppertal

www.schulpsychologie-wuppertal.de

Ansprechpartnerin:

Frau Römer/Frau Overhaus

E-Mail: schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de

Telefon: 0202 563-6990

Telefax: 0202 563-786990