



Stress und Angst in Prüfungen? Von Überforderung, Unsicherheit und Angst zu mehr Souveränität und Zuversicht (PRÄSENZ)

Veranstaltungsinhalte:

Kennen Sie das Gefühl, dass Sie sich aufgrund bevorstehender Prüfungen Sorgen machen, sich ängstlich oder überfordert fühlen? Sie sind gut auf die Prüfung vorbereitet - und dennoch beginnt Ihr Herz zu klopfen und Sie bekommen Schweißausbrüche, wenn Sie nur an die Klausur denken, in Ihrem Kopf kreist der Satz "Ich schaffe das nicht!" und Sie spielen sogar mit dem Gedanken, sich von der Prüfung abzumelden?

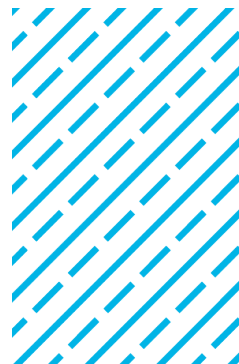
Im Workshop "Stress und Angst in Prüfungen" lernen Sie die unterschiedlichen Komponenten von Angst und Stresserleben (Körpersensationen, Gedanken und Verhalten) bei sich selbst zu erkennen und können individuelle Bewältigungsstrategien entwickeln, um besser mit der eigenen Angst und Aufregung umzugehen. Der Workshop bietet zudem die Möglichkeit, sich auszutauschen und sich gemeinsam mit anderen Studierenden mit konkreten Übungen, sowohl in der Gruppe als auch außerhalb, auf schriftliche oder mündliche Prüfungssituationen vorzubereiten.

Damit Sie möglichst viel vom Workshop profitieren, wird Ihre Bereitschaft zur Eigenarbeit und zu Übungen zwischen den Sitzungen erwartet. Dafür müssen Sie zwischen den jeweiligen Terminen etwa 2 Stunden einplanen!

Methoden: Theoretische Inputs, Gruppendiskussion und Übungen

(Hinweis: Dieser Workshop ersetzt keine Psychotherapie!)

Rahmendaten der Veranstaltung	
Veranstalter:	Psychologische Beratung/Zentrale Studienberatung
Veranstaltungsart:	Workshop
Veranstaltungs-Nr:	250512zsb1
Unterrichtsstunden:	8
Teilnehmerzahl:	10





Veranstaltungsort: Hüfferstiftung
Hüfferstraße 27
48149 Münster
Raum: B 023

Termin(e), Uhrzeiten	
12. Mai 2025	17:00 - 18:00 Uhr
19. Mai 2025	17:00 - 18:30 Uhr
26. Mai 2025	17:00 - 18:30 Uhr
2. Juni 2025	17:00 - 18:30 Uhr

