

# Prüfungsangst? - Bewältigungsstrategien lernen! (PRÄSENZ)

## Veranstaltungsinhalte:

Kennen Sie das? 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? Dann leiden Sie wahrscheinlich unter typischen Symptomen von Prüfungsangst.

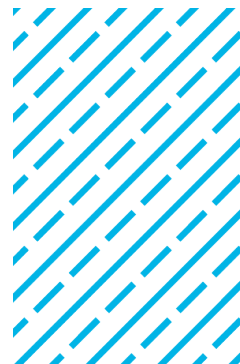
In diesem Workshop werden Sie individuelle Bewältigungsformen erlernen.

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

Rahmendaten der Veranstaltung	
<b>Veranstalter:</b>	Psychologische Beratung/Zentrale Studienberatung
<b>Veranstaltungsart:</b>	Workshop
<b>Veranstaltungs-Nr:</b>	241121zsb1
<b>Unterrichtsstunden:</b>	8
<b>Teilnehmerzahl:</b>	10

**Veranstaltungsort:** Hüfferstiftung  
Hüfferstraße 27  
48149 Münster  
Raum: B 017





<b>Termin(e), Uhrzeiten</b>	
21. November 2024	17:00 - 18:30 Uhr
28. November 2024	17:00 - 18:30 Uhr
5. Dezember 2024	17:00 - 18:30 Uhr
12. Dezember 2024	17:00 - 18:30 Uhr

