

Workshop Mein Prüfungserfolg – Mit emotionaler und fachlicher Sicherheit in die Prüfung

heidi abt
bildungsmanagement gmbh
abt@abt-bm.ch
www.abt-bm.ch

Beschreibung

Der Workshop ist auf eine kleine Gruppe von 6 Personen zugeschnitten. Er richtet sich an Erwachsene,

- die sich frühzeitig auf eine Prüfung (z.B. Berufsabschluss für Erwachsene) vorbereiten möchten
- die unter Prüfungsangst leiden

Im Kursgeld inbegriffen ist ein persönliches, lösungsorientiertes Kurzzeit-Coaching von einer Stunde.

Themen und Methoden

Für viele ist Lernen mit Stress verbunden. Auslöser können Prüfungsangst und/oder Lernblockaden sein. Dieser Druck ist unangenehm und verhindert erfolgreiches Lernen. Im Workshop befassen Sie sich mit folgenden Themen und Aufgabenstellungen:

- Persönliche Ressourcen und Erfolge erkennen, festhalten und in der Ausbildung benutzen
- Umgang mit Misserfolgen
- Gedankenstopp und weitere Strategien
- Lernförderer und Lernkiller anhand einer Lernsequenz aus der eigenen Ausbildung
- Umgang mit viel Stoff und wenig Zeit, persönliches Zeitmanagement
- Wie kommt man gut durch die Prüfung, was tun bei Blackouts oder Blockaden während der Prüfung.

Methoden: kurze theoretische Inputs, Ideen und Vorschläge der Kursleitenden, Einzelarbeit und angeleitete Einzelübungen. Sie erarbeiten Ihre persönlichen Strategien und halten diese im Heft «Meine Ressourcen und Strategien» fest. Das Heft erhalten Sie am ersten Kurstag, damit Sie sich Ihre Erkenntnisse notieren und zu einem späteren Zeitpunkt wieder zur Hand nehmen können. Das Erarbeitete wird im Einzelcoaching besprochen und vertieft.

Der Workshop findet an zwei Tagen statt.

Tag 1: Workshop 3 Lektionen, 1 Stunde Coaching für 3 Teilnehmende

Tag 2: Workshop 3 Lektionen, 1 Stunde Coaching für 3 Teilnehmende

Kursleitung

Heidi Abt
Master Berufs- und Erwachsenenbildung
Dozentin FaGe, Berufsabschluss für Erwachsene

Zusätzlich für das lösungsorientierte Kurzzeit-Coaching:

Heinrich Abt
Berufsschullehrer pensioniert
Zusatzausbildung Schulmediation für Gesundheitsfragen
Langjährige Erfahrung mit Lernberatung und Coaching

Rebekka Schweizer
Master in Psychologie, Vertiefung Arbeits- und Organisationspsychologie