

# Termine und Veranstaltungen

## Online-Seminar „Die Angst auf dem Prüf(ungs)stand: Die lähmende Wirkung von Testsituationen und wie wir in ihnen zu mehr Gelassenheit finden“

**Datum** 14.06.2022    **Uhrzeit** 14:00 bis 14:30

**Ort**

**Art** Vortrag

**Lerne Wege kennen, dich und dein Verhalten während Prüfungen besser verstehen zu können! Erhalte Gedankenanstöße, wie du künftig mit emotional angespannten Prüfungssituationen umgehen kannst! Finde Möglichkeiten zu mehr Selbstbestimmtheit und Ausgeglichenheit in leistungsbezogenen Kontexten!**

*Online-Seminar „Die Angst auf dem Prüf(ungs)stand: Die lähmende Wirkung von Testsituationen und wie wir in ihnen zu mehr Gelassenheit finden“*

**Termin:** 14. Juni 2022 | 14:00 - 15:30 Uhr | digitale Veranstaltung

**Referenten:** Alexander Massanek und Yannik Lottes, Hängematte - “Auffangen & Anstoßen” (OvGU Magdeburg)

Kein Novum, vielmehr ein charakteristisches Merkmal unserer Gesellschaft, ist das Erbringen von Leistungen. Ob in der Schule, während des Studiums oder der Ausbildung: das Leben stellt uns an vielen Stellen - im wahrsten Sinne des Wortes - vor Prüfungen. An ihnen führt oftmals kein Weg vorbei, um unsere beruflichen wie auch persönlich gesteckten Ziele zu erreichen.

Doch was, wenn nach all den investierten Lernstunden unsere Selbstzweifel uns während der Prüfung als unüberhörbar laute Stimmen im Nacken sitzen? Wenn das Herz zu rasen beginnt und in uns der Impuls aufkommt, am liebsten aus dem Raum fliehen; wir einen „Blackout“ haben? Was, wenn die eigenen Emotionen besonders im Leistungskontext überhandnehmen?

Keine Angst vor der Angst! Mithilfe des Online-Seminars zeigen wir dir die Mechanismen hinter dem Konzept Prüfungsangst auf und diskutieren verschiedene Strategien und Hilfsmittel, mit deren Hilfe es dir gelingen kann, Prüfungskontexte künftig mit mehr Gelassenheit anzugehen.

### **Was bringt dir das Online-Seminar „Die Angst auf dem Prüf(ungs)stand“?**

- Lerne Wege kennen, dich und dein Verhalten während Prüfungen besser verstehen zu können!
- Erhalte Gedankenanstöße, wie du künftig mit emotional angespannten Prüfungssituationen umgehen kannst!
- Finde Möglichkeiten zu mehr Selbstbestimmtheit und Ausgeglichenheit in leistungsbezogenen Kontexten!

### **Wie kannst du dich als Teilnehmer\*in an dem Online-Seminar beteiligen?**

- Sende deine Fragen im Vorfeld des jeweiligen Online-Seminars per E-Mail an uns ([info\(at\)queraufstieg.de](mailto:info@queraufstieg.de))!
- Werde persönliche Fragen direkt im Online-Seminar los!
- Nutze die im Online-Seminar bereit gestellten Tools und Unterlagen!
- Tausche dich nach dem Online-Seminar im Breakout Room zu deinen persönlichen Erfahrungen aus!

Das Online-Seminar wird mit GoTo Webinar durchgeführt und dauert ca. eine Stunde. Anschließend treffen wir uns im Breakout Room über Teams für einen persönlichen Austausch. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.

Das Online-Seminar „Talente zeigen im Praktikum“ ist Teil unserer Seminarreihe „Zweifeln ist erlaubt!“. In insgesamt vier Online-Seminaren führen wir dich im Sommersemester 2022 durch verschiedene Themen, um deine persönlichen Kompetenzen zu reflektieren und zu stärken. Du erhältst konkrete Tipps, wie du dich und deine Fähigkeiten weiterentwickeln und Herausforderungen im Studienalltag meistern kannst.

---

#### **Anmeldung:**

<https://www.queraufstieg.de/termin/online-seminar-die-angst-auf-dem-pruefungsstand-die-lahmende-wirkung-von-testsituationen-und-wie-wir-in-ihnen-zu-mehr-gelassenheit-finden/>

---

**Veranstalter:** Beratungsnetzwerk Bildungsaufstieg

[zurück zur Liste](#)