

: TP ~~W~~X T I o W R ^ \_ Y L O % H k X P W Ø Q V ` R Y  
 ]m ` R ^ ^ \_ Y L O % H k X P W Ø Q V ` R Y  
 a Z P ^ \_ Y T ` L I Z P ` Y O P Y H ] T T P Y Y  
 ` X P e ] P L P W P T Y T Ø Y Y S 2

L` X 14.06.2022 @ IP T 14:00 bis 14:30 S

: L  
 ] Vortrag

P ] P B R P V P Y O N ` O Ø Y A P ] Y I P W P Ø ] m ` R P M S T ] P ] P S P Y Q  
 ` V l e P Y Y ] Y I P P W O I P Y ^ \_ Y P F Ø V m 2 R X T P X Z T Z L R P W Y L Ø Y Y Y  
 ] m ` R ^ ^ \_ Y T ` L I Z P ` X R P V Q Y ^ \_ Y Y Ø Y R T N P W P ` X P e ] S  
 P M M V I X , X \_ P T ` O ` R P R T N P W P T Y B T Y W ^ M Y R P R S Ø S P P Y Y

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

P ] X T % 4. Juni 2022 | 14:00 - 15:30 Uhr | digitale Veranstaltung

P P P P W e x a n d e r M a s s a n e k u n d Y a n n i k L o t t e s , H ä n g e m a t t e A u f f a n g e n & A n s t o ß e n ( O v G U M a g d e b u r g )

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

